COCINA DEL SIGLO XXI

REVISTA MENSUAL · ESPAÑA 3.50 € · NÚMERO 3

PARA THERMOMIX 31 y 21

Navidad
Menús originales para las fiestas

Vino de Jerez
Caldos del sur para los mejores platos

+ de 50
recetas para cocinar con **THERMOMIX**

Y ADEMÁS
Productos
Bazar
Noticias

REVISTA MENSUAL · ESPAÑA 3.50 € · NÚMERO 3
MC
MC EDICIONES

Las mejores recetas de NAVIDAD para
THERMOMIX

COCINA DEL SIGLO XXI

Directora: **Montse Fernández** (montsef@mcediciones.com)

Redactor Jefe: **Ferran Caldés** (fcaldes@mcediciones.com)

Redacción: **Núria Càrcamo** (ncarcamo@mcediciones.com), **Isabel Cambero** (icambero@mcediciones.com)

Colaboradores: **Susana Velasco, Regina de Miguel, Laura Pajuelo, Jorge García, Cristina Herranz, Javier Palazón, Marta Díaz**

Fotografía: **Gastrofotos.** Elaboración de recetas: **Gastromedia.**

Diseño gráfico: **Susana Alonso**

Directora Comercial
Carmen Ruiz
(carmen.ruiz@mcediciones.es)
Paseo San Gervasio, 16-20
08022 Barcelona
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Departamento Publicidad Madrid
Pedro Terrón (pterron@mcediciones.com)
Tel: 91 417 04 96
Fax: 91 417 04 84
Departamento Publicidad Barcelona
Ariadna Garrido
(agarrido@mcediciones.com)
Tel: 93 254 12 50
Fax: 93 254 12 63

Suscripciones: **Fernando García**
(fgarcía@mcediciones.com)
Orense,11 - Bajos
28020 Madrid
Tel: 914 170 483 • Fax: 914 170 484

Edita:

MC EDICIONES

Editora: **Susana Cadena**
Gerente: **Jordi Fuertes**
Redacción, Administración y
Departamento de Publicidad
Paseo San Gervasio, 16-20.
08022 Barcelona
Tel: 93 254 12 50 . Fax: 93 254 12 63
Oficina en Madrid
C/ Orense, 11 bajos
2820 Madrid
Tel. 91 417 04 83
Fax: 91 417 04 84
Distribución:
Coedis S.L. Avda. de Barcelona, 225 - Molins de Rei, Barcelona
Coedis Madrid: Alcorcón,9
Pol Ind. Las Fronteras-Torrejón de Ardoz, Madrid
Fotomecánica: **MC Ediciones, S.A.**
Impresión: **COBRHI**
Tel: 91 884 40 18

Precio en España: PVP 3,50 € (IVA incluido)
Precio para Portugal Cont: 3,50 €

Impreso en España-Printed in Spain
Depósito legal: M-43946-2008
12/08

© Reservados todos los derechos

Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del Copyright.
Cocina del siglo XXI es marca registrada de MC Ediciones, S.A.

Thermomix es marca registrada de Vorwerk España M.S.L., S.C.

Índice de recetas

A
- Fácil — Alcachofas aliñadas con colas de gambas salteadas ... **61**
- Fácil — Arroz con leche y frutas ... **50**

B
- Fácil — Baumkuchen de chocolate ... **31**
- Fácil — Besugo asado al aroma de vino blanco ... **23**
- Fácil — Bogavante con escalivada, salsa de pepino y vinagreta ... **14**

C
- Fácil — Caldereta de langosta con chocolate ... **84**
- Fácil — Cigala albardada en polvo de cecina ... **74**
- Fácil — Confit de pato con manzanas confitadas y uvas pasas ... **57**
- Fácil — Consomé gelé con huevo de codorniz escalfado ... **59**
- Fácil — Cordero con puré de boniatos y ragú de verduras ... **25**
- Fácil — Cordero especiado a la menta **10**
- Fácil — Crema de hongos y castañas .. **16**
- Fácil — Crema de queso y mango con maracuyá ... **49**
- Fácil — Crema fría de melón con jamón ... **79**
- Fácil — Croquetas de vieiras ... **71**

D
- Fácil — Desfile de langostinos al romesco ... **83**

E
- Fácil — Ensalada de langosta al vinagre de Jerez ... **17**
- Fácil — Ensalada thai de papaya y tofu ... **51**

F
- Fácil — Flan de fruta de la pasión con coulis de frambuesa ... **47**
- Fácil — Foie con reducción de moscatel blanco ... **15**

G
- Fácil — Galletas de canela ... **41**

L
- Fácil — Lubina al vapor con hinojo y piña ... **24**

M
- Fácil — Macedonia de frutas navideñas con helado de yogur ... **34**
- Fácil — Manitas de cerdo a las hierbas aromáticas ... **28**
- Fácil — Milhojas de foie con manzas y cecina ... **81**
- Fácil — Milhojas de gelatina de tomate y cangrejo con brotes de alfalfa **69**
- Fácil — Milhojas de pez espada y cuscús ... **19**
- Media — Milhojas de salmón ahumado con tomate ... **21**
- Fácil — Montadito de puré de patata y tomate con sardina y cebolla . **85**
- Fácil — Mousse de turrón ... **33**

O
- Fácil — Ostras sobre tártar de centolla con gambas y crema de aguacate **82**

P
- Fácil — Picantones envueltos con beicon ... **11**
- Fácil — Pierna de cabrito a la miel ... **26**
- Fácil — Pollo madrás ... **40**
- Fácil — Pularda asada con ciruelas y piñones ... **22**

R
- Fácil — Ragú con arroz tailandés y riñones al Jerez ... **62**
- Fácil — Rodaballo al horno con patatas**27**
- Fácil — Rollito de salmón ahumado... **20**
- Fácil — Rollitos de jamón con espárragos fritos y vinagreta ... **60**
- Fácil — Rollitos de repollo con pavo, beicon y ciruelas pasas ... **9**
- Fácil — Rollitos de ternera guisados con setas y aceitunas ... **86**
- Fácil — Ruleta de bogavante ... **72**

S
- Fácil — Solomillo de cerdo asado con puré de castañas y hongos ... **29**

R
- Fácil — Ragú con arroz tailandés y riñones al Jerez ... **62**
- Fácil — Rodaballo al horno con patatas ... **27**
- Fácil — Rollito de salmón ahumad

T
- Fácil — Tarta de crema de almendras con frutas navideñas ... **36**
- Fácil — Tartaletas rellenas de cangrejo y piña ... **73**
- Fácil — Terrina de salmón ahumado y aguacate ... **18**
- Fácil — Tirabeques con salsa de agria **40**
- Fácil — Tronco de Navidad ... **37**
- Fácil — Trufas de Navidad ... **35**
- Fácil — Turrón de miel con membrillo y canela ... **41**

V
- Fácil — Vieiras asadas sobre sofrito de tomate y jamón ... **8**

Z
- Fácil — Zarzuela ... **76**

Sumario

EDITORIAL

03 La Navidad ya está a la vuelta de la esquina. Nosotros, por nuestra parte, nos hemos empleado a fondo en seleccionarle las mejores recetas navideñas para que viva unas fiestas llenas de sabor.

EN EL MERCADO

06 **Productos de temporada**
Vieira para empezar una comida de gala; pavo y cordero para elaborar un contundente y tradicional segundo, y uva, para la celebración más alegre de estas fechas: el comienzo de un nuevo año.

08 **Recetas**
Estos productos encarecen su precio en las semanas que preceden a la Navidad, pero lo cierto es que nos ayudan con creces a preparar deliciosos menús para nuestra familia y amigos. Las recetas que le sugerimos seguro que le serán conocidas, pero ahora, mucho más fáciles de preparar gracias a Thermomix.

COCINA DE NAVIDAD

Una mesa bien presentada, con todos los detalles, es el complemento perfecto para los guisos festivos. Bien vestida, con su vajilla, cubiertos, cristalería, adornos, etc., es sinónimo de elegancia y buen gusto.

14 **Primeros**
Bogavante, foie, castañas, hongos, langosta, salmón, pez espada... productos selectos para los entrantes con más glamour. Le proponemos recetas de gran atractivo pero ligeras, para que el resto del menú continúe resultándole apetitoso.

22 **Segundos**
Pularda, besugo, lubina, cordero, pierna de cabrito, rodaballo, manitas de cerdo, solomillo de cerdo... Carnes y pescados de lujo para combinar con todo tipo de salsas, guarniciones y condimentos.

30 **Postres**
Postres espectaculares, como el baumkuchen de chocolate, y más tradicionales, como las trufas Navideñas o el turrón, pero en forma de mousse.

A FONDO

38 **Especias para la salud**
Parte fundamental de la cocina actual, sus

42

CON LA SALUD
Frutas tropicales
El consumo de las llamadas frutas tropicales es cada vez mayor, pero, ¿saben realmente cuál es su composición nutricional y qué aportan a nuestro organismo? Le descubrimos los secretos de la **papaya**, el **caqui**, la **chirimoya**, el **kiwi**, el **coco**, el **litchi**, el **maracuyá**, el **mango** y la **guayaba**.

06
Rollitos de repollo con pavo, beicon y ciruelas pasas

90

BAZAR
Cocinas con más estilo
La selección de menaje más actual, original y elegante para ser el aliado perfecto para su Thermomix.

beneficiosos sobre la salud son variados y numerosos. Te contamos qué pueden hacer por ti estas pequeñas maravillas junto con las más conocidas hierbas aromáticas. Le sugerimos, además, cuatro recetas que incorporan nuez moscada, romero, pimienta, curry, salvia...

NUESTRA TIERRA

52 **Vino de Jerez: el arte del buen gusto**

Reconocidos en todo el mundo por sus cualidades únicas, los vinos de Jerez continúan fascinando a los cocineros más prestigiosos del mundo, que los incluyen en sus recetas más creativas. Le explicamos el proceso de crianza, los tipos de caldo, la vendimia, la denominación de origen, etc. Acompañamos el reportaje de deliciosas recetas que incorporan los caldos jerezanos en sus ingredientes.

COCINA PARA INVITADOS

78 **Cocina de gala**

Para confeccionar un auténtico menú festivo, nada mejor que escoger alguno de los platos que aparecen en esta sección, como una crema fría de melón con jamón, un milhojas de foie de manzanas y cecina, ostras sobre tártar de centolla con gambas y crema caliente o una caldereta de langosta con chocolate.

NOTICIAS

88 **Para no perder detalle**

La última hora en gastronomía, innovación, eventos y nuevas propuestas a tener en cuenta.

PRODUCTOS

92 **Sugerencias para degustar**

Una muestra de los nuevos alimentos de reciente aparición en el mercado junto con aquellos que merecen una especial atención.

INTERNET

94 **Gastronomía en la red**

Propuestas de sitios web para ampliar conocimientos y descubrir pequeñas perlas en la red.

ÍNDICE DE RECETAS

98 Las recetas de la revista ordenadas alfabéticamente y por dificultad.

Consomé gelée con huevo de codorniz escalfado **52**

78 Milhojas de foie con manzanas y cecina

64

NUESTROS GUISOS

Sabor a mar

Los mariscos aportan un sabor exquisito a todo tipo de platos. **Cangrejo de mar, almejas, ostras, mejillones, navajas, caracoles de mar, bogavante...** Delicias que se pescan en nuestras costas, sobre todo en las gallegas. En estas páginas encontrará irresistibles recetas elaboradas con marisco para deleite de sus invitados.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
35 minutos

Vieiras asadas sobre sofrito de tomate y jamón

INGREDIENTES

4 **vieiras grandes**
1 **cebolla**
1 **puerro**
3 dientes de **ajo**
350 g de **tomate natural** triturado en conserva
50 de **jamón serrano**
100 ml de **vino blanco** (mejor, Ribeiro)
5 cucharadas de **aceite de oliva**
1 cucharadita de **pimentón dulce**
2 cucharadas de **perejil picado**
2 cucharadas de **pan rallado**
1 cucharada de **azúcar**
pimienta molida y **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso la cebolla, los ajos y el blanco del puerro y trocear 10 segundos a velocidad 3 ½. Aañadir 4 cucharadas de aceite y programar 5 minutos a 100° y velocidad 5 **(90° y velocidad 4 en la Thermomix 21).** Añadir el jamón picado y programar dos minutos más a la misma temperatura y velocidad 1.

2] Añadir el tomate, el azúcar y sal y programar 10 minutos a 100° y velocidad 1 **(90° en la Thermomix 21)**. Agregar el pimentón y el vino, y programar 10 minutos más a la misma velocidad y temperatura.

3] Precalentar el horno. Limpiar las vieiras retirando las telillas y la tripa. Enjuagar y secar las conchas y distribuir en ellas el sofrito, colocar una vieira en cada una, salpimentar, añadir un hilo de aceite y espolvorear con perejil picado y pan rallado.

4] Hornear las vieiras 10 minutos a 220° y terminar con un golpe de gratinador hasta que se dore ligeramente la superficie.

Rollitos de repollo con pavo, bacón y ciruelas pasas

Fácil
4 raciones
50 min+maceración

INGREDIENTES

1 **pechuga de pavo** en filetes
8 hojas de **repollo**
100 g de **beicon** en lonchas
50 g de **ciruelas** pasas
50 ml de **brandy**
1 **huevo**
harina (para rebozar)
1 **cebolla**
1 hoja de **laurel**
aceite de oliva para freír
hojas de berro o rúcula
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Poner las ciruelas en un bol y macerar con el brandy durante un mínimo de 30 minutos.

2] Llenar una olla con agua y sal y, cuando empiece a hervir, blanquear las hojas de repollo de una en una durante 1 minuto y dejar secar sobre un paño limpio de cocina o papel absorbente. Reservar las hojas y 4 vasos del líquido.

3] Extender las hojas de repollo, cubrir con la pechuga de pavo en filetes y disponer por encima el beicon y las ciruelas previamente escurridas. Enrollar hasta formar un rulo y partir por la mitad para que quepa en el cestillo.

4] Poner en el vaso el líquido de cocción reservado, el laurel y la cebolla troceada y programar 15 minutos a temperatura varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara **(velocidad 1 con mariposa en la Thermomix)**.

5] Cuando empiece a salir vapor, retirar el cubilete, colocar el recipiente varoma con los rollos de col y pavo y programar 10 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Sacar y dejar templar.

6] Pasar los rollos por harina, sacudir el exceso, pasar por huevo batido y freír en aceite caliente hasta que estén ligeramente dorados. Dejar escurrir sobre papel absorbente.

7] Servir los rollitos cortados en trozos gruesos con hojas de rúcula o berros como

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
40 min+maceración

Cordero especiado a la menta

INGREDIENTES

800 g de **cordero** troceado para guisar (pecho o espalda)
1 **cebolla grande**
1/2 **limón**
1 ramita de **tomillo**
1 hoja de **laurel**
1 manojo de **menta fresca**
orégano fresco
600 g de **patatas**
100 ml de **vino blanco**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
aceite para freír
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Rociar la carne con el zumo de limón, salpimentar y dejar macerar 30 minutos. Pelar las patatas, lavar, secar y cortar en dados.

2] Echar en el vaso el aceite y la cebolla, y trocear 6 segundos a velocidad 3 1/2.

3] Colocar la mariposa, añadir el cordero, el tomillo y el laurel, y rehogar 10 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Incorporar el vino y programar 10 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Comprobar que la carne esté hecha y, de no ser así, programar unos minutos más.

4] Calentar aceite en una sartén y freír las patatas unos 12 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

5] Incorporar al cordero la menta y las patatas y programar 2 minutos más a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1.

6] Servir la carne espolvoreada con unas hojitas de menta fresca y orégano.

Picantones envueltos con beicon

Fácil
4 raciones
60 minutos

INGREDIENTES

- 4 **picantones limpios**
- 8 lonchas de **beicon**
- 1 **cebolla**
- 150 g de **cebollitas francesas**
- 150 g de **uvas**
- **romero**
- 4 hojas grandes de **col**
- 1 tallo de **apio**
- 3 dientes de **ajo**
- 2 **limones**
- **lechuga**
- **pimienta molida**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Limpiar bien los picantones por dentro y por fuera, salpimentar y rellenar cada uno con 1/4 de cebolla y 1/4 de limón.

2] Colocar la mariposa, añadir la mitad del aceite y programar 2 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir las cebollitas peladas y el romero, salpimentar y saltear 12 minutos a la misma velocidad y temperatura. Añadir las uvas y saltear 5 minutos más a la misma velocidad y temperatura; reservar.

3] Echar en el vaso los ajos pelados, el apio y el limón troceaodos, el agua y sal, y programar 20 minutos a temperatura varoma, giro a la izquierda y velocidad cuchara **(velocidad 1 con mariposa en la Thermomix 21)**. Cuando empiece a salir vapor, retirar el cubilete y colocar el recipiente varoma con los picantones (hacer por tandas). Precalentar el horno.

4] Colocar los picantones en una bandeja de horno. Envolver cada uno con 2 lonchas de bacón y fijar con palillos si es necesario. Disponer alrededor las cebollitas y uvas salteadas y regar todo con un hielo de aceite. Hornear 10-12 minutos hasta que el beicon y la superficie de los picantones estén dorados.

5] Servir sobre una cama de lechuga con la guarnición de cebollitas y uvas y unas hojitas de romero.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
30 min+maceración

Bogavante con escalivada, salsa de pepino y vinagreta

INGREDIENTES

2 **bogavantes**
1 **cebolla**
1 hoja de **laurel**
1 cucharada de **sal gorda**

PARA LA SALSA DE PEPINO
2 **pepinos pequeños**
200 ml de **nata líquida**
1 hoja de **gelatina** (de 3 g)
1/2 cucharadita de **curry**

PARA LA ESCALIVADA
1/2 **pimiento rojo**
1 **berenjena** pequeña
1 **cebolla**
6 cdas. de **aceite de oliva**
1 cda. de **vinagre de Jerez**
sal

VINAGRETA DE PIÑONES
50 g de **piñones**
1 **tomate** maduro
1/2 **pimiento rojo**
1/2 **pimiento verde**
1 **cebolleta**
100 ml de **aceite de oliva**
25 ml de **vinagre de Jerez**
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso medio pimiento rojo, medio verde y la cebolleta, y picar 5 segundos a velocidad 3 ½. Echar el tomate pelado y sin semillas, y picar 5 segundos más. Reservar en un bol, aliñar con el aceite, el vinagre y sal, echar los piñones y dejar macerar unas horas.

2] Precalentar el horno. Poner la gelatina a remojo en agua fría.

3] Cortar medio pimiento rojo, la berenjena y la cebolla en tiras, disponer en una bandeja de horno sazonar y regar con la mitad del aceite. Asar a 170° C hasta que estén blandas pero firmes, unos 10-12 minutos. Sacar, trocear y aliñar con el resto del aceite y el vinagre. Reservar.

4] Echar 1 l de agua en el vaso y una cucharada sopera de sal, colocar el cestillo y meter dentro los bogavantes, separadas las cabeza de las colas, para que quepan bien, y una hoja de laurel; programar 12 minutos a 100° **(90 ° en Thermomix 21)** y velocidad 4. Si no caben juntos los bogavantes, cocer de unos en unos. Reservar y dejar enfriar.

5] Secar bien el vaso y echar los pepinos pelados, trocear 6 segundos a velocidad 3 ½. Añadir la nata, la gelatina escurrida, sal y curry, y programar 2 minutos a 90° y velocidad 2. Reservar en la nevera media hora.

6] Emplatar la ensalada: echar una base de salsa de pepino, cubrir con un poco de escalivada, disponer encima un poco de bogavante pelado y desmenuzado, y regar con la vinagreta de piñones.

THERMOMIX 21 y 31

Foie con reducción de moscatel blanco

Fácil
4 raciones
25 minutos

INGREDIENTES

300 g de **foie de pato** en un trozo
3 **manzanas reineta**
2 cucharadas de **mantequilla**
50 g de **azúcar**
50 ml de **brandy**
50 ml de **vino blanco**
250 ml de **moscatel blanco**
un envase de **frambuesas deshidratas**
sal en escamas

PREPARACIÓN

1] Precalentar el horno. Echar en el vaso la mantequilla y la manzana pelada y troceada, y programar 3 minutos a 100° **(90 ° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir el azúcar, el brandy y el vino, y programar 5 minutos a 100° **(90 ° en Thermomix 21)** y velocidad 4. Triturar a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener una crema fina.

2] En un cazo al fuego reducir el moscatel hasta que quede la mitad.

3] Cortar el foie en lonchas de un dedo de grosor y hacer a la plancha con una gotas de aceite un minuto por cada lado; escurrir sobre papel absorbente de cocina.

4] Servir el foie muy caliente sobre un lecho de crema de manzana, cubierto con unas escamas de sal, regado con un hilo de reducción de moscatel y con unos trozos de frambuesa deshidratada.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
45 minutos

Crema de hongos y castañas

INGREDIENTES

1 **cebolla**
1 **cebolleta**
1 **puerro**
1 1/2 de **hongos o setas** variadas
1 l de **caldo de ave** (puede ser de cubito)
100 g de **nata líquida**
150 g de **castañas**
1 muslo de **pato confitado**
1 cucharada de **mantequilla**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
cebollino
perejil
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Escaldar las castañas, con un corte en la cáscara, 2 minutos en agua hirviendo. Escurrir, dejar enfriar y pelar.

2] Añadir la mantequilla y las castañas, y picar 15 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en la Thermomix)**. Echar 100 ml de nata y 100 ml de agua, sazonar y programar 20 minutos a 90° y velocidad 2. Terminar triturando unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener una crema fina. Reservar.

3] Lavar y secar el vaso; echar la mitad del aceite, la cebolla y el blanco del puerro, y trocear 6-8 segundos a velocidad 3 ½. Sazonar y programar 7 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir los hongos bien limpios (reservar algunos) y programar 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Agregar el caldo y programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara. Triturar a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener un puré fino, añadir el puré de castañas y remover unos segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en la Thermomix).

4] Pasar el puré por un colador fino, volver a echar en el vaso, añadir el resto de la nata, salpimentar y programar 2 minutos a 80° y velocidad 2.

5] En una sartén, calentar el resto del aceite y saltear la cebolleta cortada en tiras finas. Cuando se ablande un poco, añadir los hongos reservados troceados y saltear todo junto un par de minutos; incorporar el muslo de pato deshuesado y desmenuzado, salpimentar y saltear unos segundos más.

6] Servir en platos hondos un poco de hongos y pato salteados, dispuesto con la ayuda de un molde. Echar la crema alrededor y servir con un poco de cebollino o perejil picado y un hilo de aceite.

THERMOMIX 21 y 31

Ensalada de langosta al vinagre de Jerez

Fácil
4 raciones
25 min+maceración

INGREDIENTES

1 **langosta** (de unos 800 g)
2 **tomates rojos**
1/2 **pimiento verde**
1/2 **pimiento rojo**
1 **cebolleta**
100 g de **aceitunas negras**
100 ml de **aceite de oliva**
aceite de oliva para freír
25 ml de **vinagre de Jerez**
1 cucharadita de **mostaza**
cebollino
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso los dos tipos de pimiento y la cebolleta, y picar 5 segundos a velocidad 3 ½. Echar los tomates pelados y sin semillas, y picar 5 segundos más. Reservar en un bol, aliñar con el aceite, el vinagre, la mostaza y sal, remover y dejar macerar unas horas.

2] Echar 1 l de agua en el vaso y una cucharada sopera de sal, colocar el cestillo y meter dentro la langosta, separada la cabeza de la cola, para que quepa bien, y una hoja de laurel. Programar 15 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 4.

3] Reservar. Disponer en una fuente la langosta pelada y fileteada, aplastar la cabeza y regarla con su jugo. Cubrir con la vinagreta y acompañar de hojas variadas de lechuga.

4] Servir la ensalada con unos tallos de cebollino fritos en aceite caliente y un poco de cebollino picado.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
25 min+enfriar

Terrina de salmón ahumado y aguacate

INGREDIENTES

- 250 g de **salmón ahumado** en lonchas
- 150 g de **queso mascarpone**
- 100 ml de **nata líquida**
- 1 hoja de **gelatina** (3 g)
- 1 **limón**
- 1 **aguacate**
- **cebollino**
- hojas variadas de **lechuga**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Poner la gelatina a remojo en agua fría un mínimo de 20 minutos.

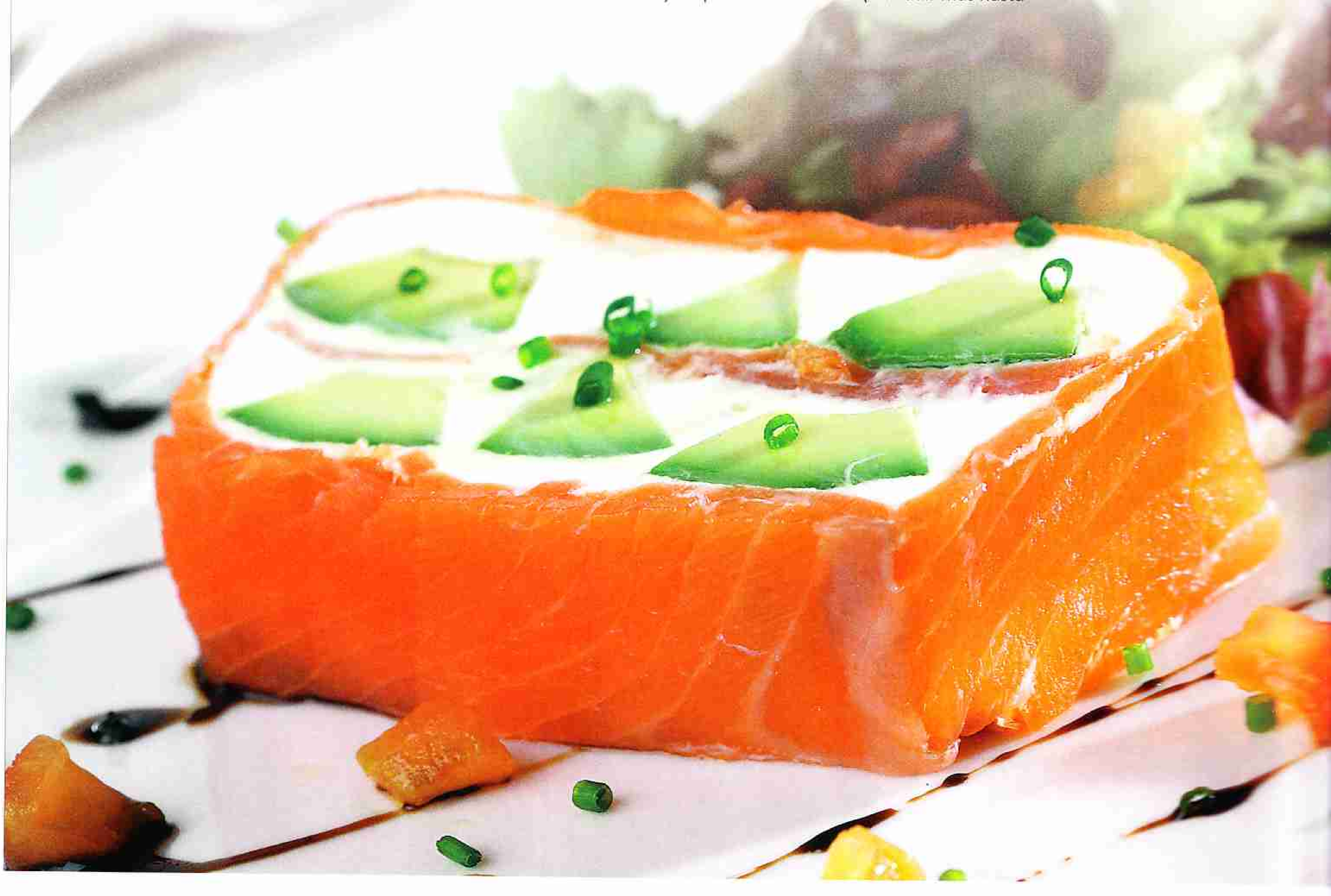
2] Echar la nata en el vaso y programar 4 minutos a 80° y velocidad 2. Incorporar el queso troceado y la gelatina previamente escurrida, y programar 1 minutos más a 90° y velocidad 4. Triturar con unos golpes de turbo hasta que quede cremoso y ligado, y reservar en la nevera.

3] Pelar el aguacate, cortar la pulpa en tiras y rociar con zumo de limón.

4] Disponer en un molde alargado de terrina las lonchas de salmón hasta cubrir el fondo y las paredes (debe sobresalir un poco). Echar una capa de mezcla de queso y nata, colocar a lo largo unos bastones de aguacate, y echar más mezcla de queso.

5] Colocar el resto del aguacate, cubrir con el resto de la mezcla y cerrar con el salmón que sobra por el lateral (o añadir más hasta cerrarlo). Reservar en la nevera un mínimo de 2 horas hasta que solidifique.

6] Una vez frío, desmoldar y servir en rodajas espolvoreado de cebollino picado, con una guarnición de hojas de lechuga aliñadas con una vinagreta.



Milhojas de pez espada y cuscús

Fácil
4 raciones
20 minutos

INGREDIENTES

250 g de **cuscús precocido** (o sémola)
150 g de **pez espada ahumado**
3 cucharadas de **pasas**
1 tomate **grande maduro**
1 **cebolleta**
5 cucharadas de **oliva**
1/2 **limón**
2 puñados de **hojas de berros**
perejil
cilantro
hierbabuena
una pizca de **comino molido**
sal

PREPARACIÓN

1] Poner el cuscús en un recipiente y añadir 1 taza de agua hirviendo con sal y comino. Dejar reposar unos 10 minutos hasta que absorba el agua. Dejar en remojo las pasas.

2] Echar en el vaso las hojas de menta, cilantro, perejil y la cebolleta, y picar 6 segundos a velocidad 4.

3] Incorporar el tomate pelado y sin semillas y picar 5-6 segundos a velocidad 3 ½. Añadir el aceite y el zumo de medio limón, y mezclar unos segundos.

4] Mezclar el cuscús, el aliño y las pasas. Cortar el pez espada ahumado en cuadrados, con ayuda de un molde.

5] Montar las milhojas colocando un cuadrado de ahumado en la base, llenar con una capa de cuscús, colocar otra lámina de ahumado, otra de cuscús y terminar con otra de pez espada. Repetir la operación hasta acabar con los ingredientes y servir con unas hojas de berros.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
25 min+maceración

Rollito de salmón ahumado

INGREDIENTES

- 300 g de **salmón ahumado**
- 1 bola de **remolacha** cocida con su jugo
- 1 manojo de **espárragos verdes**
- 1 cogollo de **lechuga**
- 1/2 **granada**
- 1 **limón**
- **cebollino**
- 1 manojo de **perejil**
- 125 ml de **aceite de oliva**
- **aceite para freír**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Cortar el salmón en tiras finas y alargadas, y reservar junto con los recortes.

2] Retirar los extremos duros de los espárragos y cocer 8 minutos en agua con sal. Reservar.

3] Echar la lechuga troceada, cubrir con agua por la mitad y programar 8 segundos a velocidad 3 1/2. Reservar y escurrir bien. Echar la remolacha y trocear 8 segundos a velocidad 3 1/2; reservar. Sin lavar el vaso, añadir la mitad del aceite de oliva y el limón, y mezclar con un golpe de turbo.

4] Lavar y secar el vaso. Echar el resto del aceite y el perejil y picar 12 segundos a velocidad 4. Reservar.

5] Mezclar la remolacha, los granos de granada los espárragos troceados y los recortes de salmón picado. Regar con el aliño de aceite y limón, sazonar y dejar macerar al menos media hora.

6] Disponer las láminas de salmón forrando un molde circular, rellenar con la ensalada aliñada, retirar el molde y regar con un hilo de aceite de perejil.

7] Servir adornado con unos tallos de cebollino fritos en aceite bien caliente.

THERMOMIX 21 y 31

Milhojas de salmón ahumado con tomate

Fácil
4 raciones
35 min+ macerado

INGREDIENTES

4 **tomates rojos**
250 g de **salmón ahumado**
1 puñado de **rúcola**
1 cucharada de **azúcar**
2 **dientes de ajo**
6 cucharadas de **aceite de oliva**
2 cucharaditas de **vinagre de Módena**
pimienta molida
sal

PARA LA VINAGRETA
10 **aceitunas negras sin hueso**
1 **tomate maduro**
1/2 **pimiento rojo**
1/2 **pimiento verde**
1 **cebolleta**
6 cucharadas de **aceite de oliva virgen**
2 cucharadas de **vinagre de Jerez**
cebollino
eneldo
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso los dos tipos de pimiento, la cebolleta, las aceitunas, eneldo y cebollino, y picar 5 segundos a velocidad 3 ½. Echar el tomate pelado y sin semillas, y picar 5 segundos más. Reservar en un bol, aliñar con el aceite, el vinagre y sal, y dejar macerar unas horas. Precalentar el horno.

2] Echar en el vaso 6 cucharadas de aceite, los ajos pelados, sal y pimienta, y picar 6-8 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en la Thermomix 21)**

3] Cortar los tomates en rodajas de un dedo de grosor y disponer en una bandeja de horno, espolvorear con el azúcar, regar con la mezcla de ajo y aceite, mojar con el vinagre de Módena y hornear 12-15 minutos a 180º C.

4] Montar las milhojas alternando láminas de tomate y salmón (4 de cada), e intercalar algunas hojas de rúcula entre ellas, y servir regado con la vinagreta.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
80 min+remojo

Pularda asada con ciruelas y piñones

INGREDIENTES

1 **pularda** pequeña deshuesada (de 1,5 a 2 Kg.) y sus huesos
1 **zanahoria**
1 **puerro**
2 **cebollas**
2 **dientes de ajo**
3 **chalotas**
50 ml de **brandy**
300 ml de **Oporto**
100 g de **piñones**
150 g de **ciruelas pasas**
100 g de **setas**
50 g de **jamón curado**
1 cucharada de **harina**
100 ml de **aceite de oliva**
verduras hervidas (zanahoria, patata y judías verdes)
sal

PREPARACIÓN

1] Remojar las ciruelas en el Oporto 2 horas antes. Echar en el vaso 3 cucharadas de aceite y una cebolla, picar 6 segundos a velocidad 4 y programar 5 minutos a 100° y velocidad 1.

2] Añadir las setas y el jamón, picar 5 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

3] Salpimentar, mezclar con las ciruelas escurridas y los piñones, y reservar.

4] Estirar cada mitad (que incluye muslo, pechuga y su piel) en una superficie de trabajo, salpimentar y cubrir con el sofrito preparado. Enrollar y atar con hilo de cocina. Precalentar el horno.

5] Disponer los rollos de carne sobre una bandeja engrasada rodeada de los huesos de la pularda, la zanahoria y el puerro troceados, regar con aceite y hornear 5 minutos a 200°. Regar con un poco de vino y agua, y hornear 30 minutos más a 180°. Echar el brandy y dejar en el horno 10 minutos más.

6] Reservar la carne, retirar los huesos y echar las verduras y los jugos en el vaso. Salpimentar, echar el resto del Oporto, un vaso de agua y la harina, y cocinar 20 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara **(velocidad 1 con mariposa en Thermomix 21)**. Triturar a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** y pasar por un chino.

7] Servir la carne en rodajas con la salsa aparte y con una guarnición de patata, zanahoria y judías verdes hervidas.

Besugo asado al aroma de vino blanco

Fácil
4 raciones
45 minutos

INGREDIENTES

2 **besugos** limpios y abiertos (1 kg cada uno)
4 **patatas**
1 **cebolla**
1 **limón**
2 dientes de **ajo**
200 ml de **vino blanco**
100 ml de **aceite de oliva**
perejil
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Precalentar el horno. Pelar y cortar las patatas como para tortilla. Echar en el vaso la cebolla, los ajos, perejil y 4 cucharadas de aceite de oliva. Picar 10-12 segundos a velocidad 4.

2] Engrasar una fuente de horno, disponer las patatas formando una cama, distribuir encima la cebolla picada, salpimentar, regar con un poco de aceite y hornear a 170° durante 15 minutos.

3] Sacar la bandeja, colocar sobre las verduras los besugos limpios y secos con unas rodajas de limón en su interior y con unos trozos de limón insertados en unos cortes diagonales realizados en los lomos. Sazonar, regar con un poco de vino y hornear unos 15 minutos a 180° añadiendo el resto del vino poco a poco a medida que se seque.

4] Servir el besugo con la guarnición de patatas y cebolla asadas y regado con los jugos que hayan quedado en la bandeja.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
30 minutos

Lubina al vapor con hinojo y piña

INGREDIENTES

1 **lubina** de 2 kg (cortada en lomos)
2 **bulbos de hinojo**
300 g de **pulpa de piña** (mejor natural)
2 **cebolletas**
50 g de **mantequilla**
sal

PREPARACIÓN

1] Partir los bulbos de hinojo, reservar las hojas, echar en el vaso y picar 12-15 segundos a velocidad 5 **(4 en Thermomix 21)**. Añadir la mantequilla y programar 10 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir 300 ml de agua y sal, colocar la varoma, disponer el pescado enrollado y programar 10 minutos más a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Comprobar que el pescado esté hecho. De no ser así, programar un par de minutos más.

2] Retirar la varoma con el pescado. Triturar el hinojo a 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener una crema fina. Rectificar de sal y programar a temperatura varoma y velocidad cuchara 5 minutos. **(velocidad 1 con marisposa en Thermomix 21)**. Sacar y colar.

3] Echar de nuevo la crema de hinojo en el vaso, colocar la mariposa, añadir la piña troceada y programar 2 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1

4] Servir la lubina sobre un lecho de salsa de hinojo con piña y decorar con unas hojitas de hinojo.

THERMOMIX 21 y 31

Cordero con puré de boniatos y ragú de verduras

Fácil
4 raciones
80 min+3 horas

INGREDIENTES

1 **carré de cordero** (1 1/2 kg)
huesos y recortes de la **falda de cordero**
2 **cebollas**
1 **puerro**
1 **cabeza de ajos**
2 **dientes de ajo**
6 **chalotas**
200 g de **mollejas de cordero** (limpias de telillas y grasa)
200 g de **hongos**
1 **zanahoria**
1 **calabacín**
1 cucharada de **harina**
1/2 l de **vino tinto**
2 **boniatos**
250 ml de **nata**
3 nueces de **mantequilla**
1 cucharada de **azúcar**
unas gotas de **vinagre**
100 ml de **aceite de oliva**
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Dorar los huesos de cordero en una olla con una nuez de mantequilla y 3 cucharadas de aceite, una cebolla, el blanco del puerro, la cabeza de ajos y las chalotas; todo troceado. Rehogar unos minutos, añadir la harina, remover, regar con el vino, y cocer unos 5 minutos hasta que se reduzca el líquido. Cubrir con agua, sazonar y dejar cocer 3 horas a fuego muy bajo.

2] Colar y poner al fuego con una nuez de mantequilla. Dejarlo al fuego unos minutos. Reservar. Lavar las mollejas con unas gotas de vinagre, ajo y sal. Escurrir, trocear y saltear en una sartén con un poco de aceite y un par de ajos picados. Reservar.

3] Echar una cebolla, la zanahoria, una nuez de mantequilla y 3 cucharadas de aceite en el vaso, y picar 10 segundos a velocidad 4. Añadir el calabacín y picar 8 segundos a la misma velocidad. Programar 10 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 2. Colocar la mariposa, agregar los hongos limpios y partidos, (si son grandes) y programar 5 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Incorporar las mollejas y 150 ml de la salsa de carne preparada, y programar 2 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Salpimentar y reservar. Precalentar el horno.

4] Limpiar y secar el vaso. Echar 1 nuez de mantequilla, 3 cucharadas de aceite, el azúcar y los boniatos troceados, y picar 12 minutos a velocidad 4. Programar 10 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Agregar la nata y dejar cocer 30-35 minutos a 90° y velocidad 1. Triturar a velocidad progresiva 5-7-9 **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener un puré fino.

5] Disponer la carne en una fuente de horno, salpimentar, regar con aceite y hornear 15 minutos a 200°.

6] Servir la carne cortada en chuletas gruesas con el puré de boniatos, el ragú de verduras, mollejas y setas, y espolvoreado con perejil picado.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
40 min+cocción

Pierna de cabrito a la miel

INGREDIENTES

2 **piernas de cabrito** (enteras pero con unos cortes)
1 **cebolla** grande
4 **dientes de ajo**
200 ml de **vino blanco**
100 ml de **vinagre**
150 g de **miel de romero**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
5 hebras de **azafrán**
1 hoja de **laurel**
1/2 cucharadita de **pimentón picante**
4 **patatas** pequeñas
aceite para freír
perejil
pimienta blanca molida
sal

PREPARACIÓN

1] Echar la cebolla, los ajos y la mitad del aceite en el vaso y picar 8 segundos a velocidad 3 ½. Programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 2. Añadir las hebras de azafrán, el pimentón, sal y el vino y programar 8 minutos a la misma temperatura y velocidad. Debe quedar un sofrito no muy líquido. Precalentar el horno.

2] Calentar el resto del aceite y el laurel en una cazuela amplia y dorar las piernas de cabrito salpimentadas por los dos lados hasta dorar y sellar la carne.

3] Reservar en una fuente de asar, regar con el sofrito preparado y hornear 50 minutos a 180°. Regar de vez en cuando la carne con sus propios jugos y vigilar que no se seque. Se puede añadir un poco más de vino.

4] Limpiar y secar el vaso; echar el vinagre y la miel y programar 3 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 2.

5] Debe reducir y espesar, de no ser así, programar un minuto a temperatura varoma. Regar la carne con la salsa de vinagre y miel, y hornear 10 minutos más.

6] Servir la carne con una guarnición de patatas fritas en dados y espolvoreadas con perejil picado.

Rodaballo al horno con patatas

Fácil
4 raciones
80 minutos

INGREDIENTES

4 **lomos de rodaballo** de 250 g
4 **patatas** medianas
1 **cebolla**
2 **dientes de ajo**
1/2 **limón**
100 ml de **vino blanco**
300 g de **puerros**
100 ml de **nata líquida**
50 g de **jamón serrano**
100 g de **setas de cardo**
1 cucharada de **mantequilla**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
perejil
sal
pimienta

PREPARACIÓN

1] Precalentar el horno. Pelar y cortar las patatas en láminas finas como si fuera para tortilla.

2] Echar en el vaso la cebolla, los ajos, perejil y 4 cucharadas de aceite de oliva. A continuación, picar 10-12 segundos a velocidad 4.

3] Engrasar una fuente de horno, disponer las patatas formando una cama, y distribuir encima la cebolla picada. Salpimentar, regar con un poco de aceite y hornear las a 180° durante 10 minutos.

4] Echar en el vaso el blanco de los puerros, la mantequilla y 1 cucharada de aceite, picar 6 segundos a velocidad 4 y programar 3 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 2. Añadir el jamón, picar 6 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en Thermomix 21)**. Incorporar las setas y picar 4 segundos más.

5] Salpimentar y programar 7 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Agregar la nata y programar 10 minutos a 90° y velocidad 1. Debe quedar espeso. Si fuera necesario, programar unos minutos más.

6] Salpimentar los lomos de pescado, rellenar con la mezcla anterior, colocar en la bandeja de horno, sobre el lecho de patata y cebolla, regar con el zumo de limón y el vino, y hornear durante 15 minutos a 200° tapado con papel de aluminio.

7] Servir el pescado muy caliente con un poco de perejil crujiente, frito en aceite de oliva.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
60 minutos

Manitas de cerdo a las hierbas aromáticas

INGREDIENTES

- 2 **manitas de cerdo**
- 3 **cabezas de ajo**
- 1 **cebolla**
- 1 hoja de **laurel**
- 1 cucharadita de **pimentón**
- 1 **pimiento verde**
- 100 ml de **vino blanco**
- 750 ml de **caldo** (puede ser de cubito)
- 50 ml de **aceite de oliva**
- 1 cucharadita de **harina**
- 1 atadillo de **hierbas** (tomillo, romero, orégano)
- 4 **espárragos**
- **harina** para rebozar
- 1 **huevo**
- **aceite para freír**
- **pimienta molida**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso el aceite, la cebolla, el pimiento y los ajos pelados, y triturar 10 segundos a velocidad 3 ½. Programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1.

2] Colocar el cestillo, meter las manitas bien limpias, el laurel, el pimentón, el vino y el caldo. Salpimentar y programar 40 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Sacar las manitas y triturar la salsa a velocidad progresiva 5-7-9 **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener un puré fino. Pasar por el chino.

3] Colocar la mariposa, volver a echar la salsa al vaso. Añadir la harina disuelta en un par de cucharadas de agua caliente, la mantequilla y el atadillo de hierbas. Programar a temperatura varoma 5 minutos más para que espese.

4] Cocer los espárragos 5 minutos en agua con sal. Escurrir, secar, rebozar ligeramente en harina y huevo. Freír en abundante aceite caliente; escurrir sobre papel absorbente de cocina.

5]Servir las manitas regadas con la salsa, con unos espárragos rebozados y adornar con hierbas aromáticas.

THERMOMIX 21 y 31

Solomillo de cerdo asado con puré de castañas y hongos

Fácil
4 raciones
60 minutos

INGREDIENTES

2 **solomillos** (de 400 g cada uno)
250 g de **hongos o setas** de temporada
300 g de **castañas**
400 ml de **leche**
75 g de **azúcar**
1 cucharada de **mantequilla**
6 cdas. de **aceite de oliva**
perejil
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Escaldar las castañas, con un corte en la cáscara, 2 minutos en agua hirviendo. Escurrir. Dejar enfriar y pelar.

2] Añadir la mantequilla, el azúcar y las castañas, y picar 15 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en la Thermomix 21)**. Echar la nata, sazonar y programar 25 minutos a 80° y velocidad 1. Terminar triturando unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener una crema fina. Reservar. Precalentar el horno.

3] Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y dorar los solomillos, limpios de grasa y telillas, por todos lados hasta sellar la carne. Reservar.

4] Limpiar los hongos, partirlos si son muy grandes, y disponer junto con la carne en una fuente de horno. Salpimentar, regar con aceite y hornear 20 minutos a 200°.

5] Servir la carne cortada en medallones gruesos con la guarnición de puré de castañas y las setas, y espolvoreado con perejil picado.

THERMOMIX 21 y 31

Baumkuchen de chocolate

Fácil
4 raciones
45 minutos

INGREDIENTES

- 100 g de **harina**
- 100 g de **mantequilla**
- 3 **huevos**
- 75 g de **azúcar**
- 2 cucharadas de **vainilla en polvo**
- 30 g de **mantequilla**
- 250 g de **chocolate de cobertura**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Separar las yemas de las claras y reservar. Echar en el vaso la mantequilla, el azúcar y la vainilla, y mezclar 10-12 segundos a velocidad 4 **(velocidad 3 en Thermomix 21)**. Añadir las yemas y mezclar unos segundos más. Incorporar la harina y una pizca de sal, y mezclar 15 segundos a velocidad 6 **(velocidad 5 en Thermomix 21)**. Reservar. Precalentar el horno.

2] Lavar y secar el vaso. Colocar la mariposa, echar las claras y una pizca de sal, y programar 4 minutos a velocidad 3. Mezclar en un bol la masa y las claras y remover con movimientos suaves y envolventes hasta ligar.

3] Echar un poco de masa (unos 3 cm) en un molde redondo con hueco en el centro (tipo áspic) y hornear 10 minutos a 190°. Sacar y desmoldar. Repetir la operación hasta acabar con la masa.

4] Lavar y secar el vaso. Echar la mantequilla y programar 2 minutos a 80° y velocidad 1. Añadir el chocolate troceado y programar 3 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Programar 30 segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(velocidad 4-6-8 en Thermomix 21)** hasta obtener una crema homogénea.

5] Colocar las masas unas encima de otras y cubrir con el chocolate aún caliente hasta que quede cubierto. Dejar enfriar antes de servir.

El rey de las tartas

El *Baumkuchen* es un pastel tradicional de la pastelería alemana elaborado con una masa de pan esponjosa, una cubierta de chocolate con forma cilíndrica hueca por el centro. Es denominado a veces como el Rey de las tartas (*König der Kuchen*).

Los ingredientes de la masa de un *Baumkuchen* incluyen: mantequilla, huevo, azúcar, vainilla, sal y harina. No está permitida la inclusión de levadura en polvo. La proporción de harina, mantequilla y huevo debe ser 1:1:2 respectivamente, es decir que 100 g de harina deben contener 100 g de mantequilla y 200 g de huevo. Las adiciones de miel y alcohol (por ejemplo ron) se consideran ingredientes aromatizadores. A veces se encuentran nueces, mazapán y *nougat*. En cualquier caso la receta base no debe cambiar.

La elaboración es muy simple: se suele hacer una masa de forma toroidal y se coloca en unos pinchos rotatorios expuestos a fuego. A medida que van girando la masa se va tostando y cuando tiene el aspecto deseado se glasea de *fondant*.

El punto exacto en la historia en el que se descubre el *Baumkuchen* es ciertamente desconocido, aunque la primera receta escrita procede de un libro de cocina datado en 1426. En 1682 un médico rural trabajando para el príncipe

Johann Sigismund Elsholtz preparó un pan de forma similar. En la ciudad de Salzwedel de Sajonia-Anhalt se elabora el *Baumkuchen* desde el siglo XIX, siendo muy tradicional en la comarca.

THERMOMIX 21 y 31

Mousse de turrón

Fácil
4 raciones
15 min+refrigeración

INGREDIENTES

- 250 g de **turrón de Jijona**
- 200 ml de **leche**
- 200 ml de **nata**
- 50 g de **azúcar**
- 1 hoja de **gelatina**
- 1 cucharada de **frutos secos** tostados y picados
- **menta** para adornar

PREPARACIÓN

1] Poner a remojo en agua fría la gelatina.

2] Echar en el vaso el azúcar, la leche y el turrón desmenuzado. Trocear 6 segundos a velocidad 4 y programar 2 minutos a 70° y la misma velocidad **(velocidad 3 en Thermomix 21)**. Añadir la gelatina previamente escurrida y triturar 12 segundos a velocidad 6 **(velocidad 5 en Thermomix 21)**. Reservar.

3] Limpiar y secar el vaso, colocar la mariposa, añadir la nata y batir unos segundos a velocidad 3 hasta que se monte. Incorporar la mezcla de leche y turrón, y mezclar 20 segundos a velocidad 3. Reservar un mínimo de 4 horas en la nevera.

4] Servir en copas con unos frutos secos picados por encima, o virutas de chocolate, y unas hojitas de menta.

El turrón nos gusta mucho

El origen del turrón se pierde en la noche de los tiempos. Tiene, por lo menos, 500 años de antigüedad. Algunos sostienen que fueron los árabes los que durante las celebraciones conmemorativas de la toma de Granada (1492) obsequiaron turrón a los músicos, aunque algunos estudiosos aseguran que fueron los griegos quienes lo inventaron. Los primeros maestros turroneros españoles se iniciaron en Jijona, de donde proviene el nombre de una de las piezas más exquisitas de este dulce.

El turrón es, básicamente, una pasta obtenida por cocción de miel, con o sin clara de huevo, a la que se incorpora almendras peladas y tostadas. En algunas ocasiones la miel se sustituye parcial o totalmente por azúcar en sus distintas clases y derivados. La elaboración del turrón industrial empieza con el escaldado al vapor de las almendras para reblandecer la piel. Luego se las seca en hornos especiales para su posterior clasificación y selección. En concreto, se separa el polvillo, las almendras quemadas y los trocitos pequeños para el turrón de Jijona, y se reservan las enteras para el de Alicante. Se continúa con la cocción a alta temperatura (140° aproximadamente) de la miel y el azúcar en unas calderas provistas de agitadores. Cuando alcanza el punto de espesor deseado, se añade la almendra y la clara de huevo y se continúa mezclando en caliente. Luego se le da forma, se empaqueta y se almacena para su venta.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
10 min+maceración

Macedonia de frutas navideñas con helado de yogur

INGREDIENTES

3 **yogures naturales**
150 g de **azúcar**
200 g de **nata**
4 rodajas de **piña** (natural o en almíbar)
1 **manzana**
1 **pera**
1 **plátano**
2 **naranjas**
50 g de **uvas pasas**
50 g de **nueces peladas**
8-10 **cerezas en almíbar**
300 ml de **zumo de naranja**
2 cucharadas de **Cointreau**

PREPARACIÓN

1] Echar el azúcar en el vaso y triturar 10-12 segundos a 5-7-9- progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)**. Añadir el yogur y mezclar 5 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en Themomix 21).** Incorporar la nata y mezclar 5 segundos más a la misma velocidad. Volcar en un recipiente y dejar en la nevera hasta que se congele.

2] Pelar y trocear las frutas, disponer en un bol y cubrir con el zumo de naranja y el Cointreau. Dejar macerar 30 minutos.

3] Echar el helado en el vaso y batir unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)**. Repartir la macedonia en boles o platos de postre, espolvorear con las nueces troceadas y las pasas, y servir con una cucharada de helado.

THERMOMIX 21 y 31

Trufas de navidad

Fácil
4 raciones
20 min+ refrigeración

INGREDIENTES

300 g de **chocolate de cobertura** (70% de cacao)
150 g de **nata líquida**
2 cucharadas de **mantequilla**
50 g de **azúcar**
2 cucharadas de **agua**
25 ml de **brandy**
cacao en polvo (mejor amargo)

PREPARACIÓN

1] Echar el azúcar en el vaso y triturar 12-15 segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)**. Añadir la nata y programar 4 minutos a 80° y velocidad 4. Incorporar la mantequilla y el chocolate desmenuzado y programar un minuto más a la misma velocidad y temperatura. Si no estuviera bien ligado, programar un minuto más. Agregar el brandy y remover unos segundos a velocidad 3 1/3 sin temperatura. Reservar en la nevera hasta que se vuelva sólido.

2] Formar bolitas tomando porciones con una cucharilla. Dar forma un poco irregular y rebozar con cacao el polvo.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
45 min+refrigeración

Tarta de crema de almendras con frutas navideñas

INGREDIENTES

300 g de mezcla de **frutas secas** (nueces, avellanas, uvas pasas, piñones, orejones...) y **escarchadas**.

PARA LA CREMA
300 ml de **nata**
300 ml de **leche**
50 g de **maicena**
150 g de **azúcar**
75 g de **almendras en polvo**
8 **yemas de huevo**
25 g de **mantequilla**
1/2 **limón** (la corteza)
1 rama de **canela**

PARA LA MASA QUEBRADA
300 g de **harina**
125 g de **mantequilla**
70 ml de **agua**
1 cucharadita de **sal**
1 cucharadita de **azúcar**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso los ingredientes de la masa quebrada en el mismo orden en el que se indican y programar 15 segundos a velocidad 6 **(velocidad 5 en la Thermomix 21).** Sacar, formar una bola y reservar tapada en la nevera 2 horas.

2] Limpiar y secar el vaso; colocar la mariposa y echar la leche, la nata, la canela y cáscara de limón, y programar 4 minutos a 80° y velocidad 2. Dejar la mezcla reposar con la canela y el limón hasta que se enfríe.

3] Precalentar el horno. Dividir la masa en cuatro partes y trabajar de una en una sobre una superficie enharinada con un rodillo hasta dar forma redonda y forrar 4 moldes hasta cubrir el fondo y las paredes, rellenar con garbanzos secos y hornear a 180° 15 minutos.

4] Una vez fría la leche con nata, sacar la canela y el limón, añadir las yemas, 150 g de azúcar y la maicena, y programar 1 minuto a 80° y velocidad 1. Agregar 25 g de mantequilla y la almendra molida y mezclar 8-10 segundos a velocidad 4 **(velocidad 3 en la Thermomix 21)**.

5] Rellenar la masa quebrada con la crema y hornear 15 minutos más.

6] Servir las tartas frías cubiertas con la mezcla de frutas secas y escarchadas, y decorar al gusto.

THERMOMIX 21 y 31

Tronco de navidad

Fácil
4 raciones
20 minutos

INGREDIENTES

3 **huevos**
100 g de **azúcar**
100 g de **harina**
1 cucharadita de **levadura**
guindas o **arándanos** para adornar

PARA EL RELLENO
150 g de **nueces** peladas y picadas
50 g de **azúcar**
200 ml de **leche**
2 **yemas de huevo**
1 cucharadita de **maicena**
50 g de **mantequilla**
un chorrito de **licor de nueves** (o al gusto).

PARA EL ALMÍBAR
100 g de **ron**
100 ml de **agua**
100 g de **azúcar**
1/2 **limón** (la cáscara)

PARA LA COBERTURA DE CHOCOLATE
200 g de **chocolate de cobertura**
25 g de **mantequilla**

PREPARACIÓN

1] Precalentar el horno. Poner la mariposa en las cuchillas y echar en el vaso 3 huevos enteros y 100 g de azúcar. Programar 3 minutos a 40º y velocidad 3; sin programar temperatura, batir 2 minutos más a la misma velocidad. Incorporar la harina y la levadura, y programar 5 segundos a velocidad 3.

2] Echar la mezcla preparada en una bandeja del horno, rectangular y muy amplia, previamente cubierta con papel sulfurizado engrasado con mantequilla, y distribuir bien la mezcla por toda la superficie (debe quedar una capa fina de masa). Hornear a 180º durante 10-15 minutos; desmoldar con cuidado, disponer la masa sobre un paño, enrollar y dejar enfriar.

3] Limpiar y secar el vaso y la tapa; echar las nueces y picar 10 segundos a velocidad 3 1/2 o hasta que queden trituradas. Añadir 50 g de azúcar y una cucharadita de agua, y programar 2 minutos a 100º (90º en la Thermomix 21) y velocidad 4. Añadir la leche y programar 8 minutos a 90º y velocidad 1. Incorporar las yemas y la maicena, y programar 1 minuto a 40º y velocidad 2. Agregar 50 g de mantequilla y el licor y remover, sin temperatura, 10 segundos a velocidad 3 ½. Rreservar a temperatura ambiente.

4] Limpiar y secar el vaso y la tapa. Colocar la mariposa y echar el ron, 100 ml de agua, 100 g de azúcar y la cáscara de medio de limón, y programar 5 minutos a 100º (90º en la Thermomix 21) y velocidad 1. Reservar el almíbar.

5] Calentar en un cazo al fuego la mantequilla y echar el chocolate troceado; dejar a fuego suave hasta que se funda por completo, remover bien y mantener al calor, al mínimo.

6] Desenrollar el bizcocho, pintar con el almíbar, extender la crema de nueces por toda la superficie y volver a enrollar; regar con el chocolate fundido hasta cubrir el rollo por completo, dejar que se enfríe y se solidifique y servir adornado con guindas o arándanos.

Tirabeques con salsa agria

Fácil
4 raciones
30 minutos

Ingredientes

1 kg de **tirabeques**
1 **cebolla** grande
50 g de **mantequilla**
800 ml de **caldo de carne** (puede ser de cubito)
nuez moscada
2 cucharadas de **aceite de girasol**
3 cucharadas de **zumo de limón**
150 g de **crema de leche**
salvia o **romero fresco**
pimienta molida
sal

Preparación

■ Echar en el vaso el aceite, la mantequilla, la cebolla y los tirabeques troceados, y programar 5 minutos a 100º y velocidad 2 (90º en la Thermomix 21).

■ Añadir el caldo, una pizca de nuez moscada, sal y pimienta, y programar 15 minutos a temperatura varoma y velocidad 2. Triturar a 5-7-9 progresivo durante 8-10 segundos (4-6-8 en la Thermomix 21), o hasta obtener una crema fina, y reservar.

■ Lavar y secar el vaso. Colocar las cuchillas, añadir la crema de leche, el zumo de limón y una pizca de sal y programar a velocidad 3 durante 1 minuto.

■ Servir la crema de tirabeques en paltos soperos, añadir una cucharada colmada de crema agria y servir con unas hojitas de salvia o romero fresco.

Pollo Madrás

Fácil
4 raciones
30 minutos

Ingredientes

1,5 Kg. de **pollo troceado**
1 **cebolla**
1 **manzana**
1 cucharada de **curry Madrás**
unas hebras de **azafrán**
harina
2 cucharadas de **leche de coco**
4 cucharadas de **aceite de oliva**
200 ml de **agua**
pimienta molida
sal

Preparación

■ Salpimentar el pollo y enharinar ligeramente.

■ Echar en el vaso el aceite y la cebolla, picar 8-10 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 3 minutos a 100º (90º en la Thermomix 21) y velocidad 4.

■ Colocar la mariposa, añadir la manzana troceada y programar 4 minutos a 100º (90º en la Thermomix 21) y velocidad 1. Incorporar el pollo, el curry y el azafrán, y programar 3 minutos a 100º (90º en la Thermomix 21) y velocidad 1. Agregar la leche de coco y el agua, rectificar de sal y programar 15 minutos a la misma velocidad y temperatura.

■ Para espesar la salsa, programar dos minutos a temperatura varoma y servir caliente.

Turrón de miel con membrillo y canela

Fácil
4 raciones
30 minutos

Ingredientes

200 g de **harina de almendras**
(o de **almendras crudas** peladas)
100 g de **nueces peladas**
50 g de **miel**
2 **membrillos**
300 g de **azúcar**

PARA LA SALSA:
1 l de **leche**
150 g de **azúcar**
1 rama de **canela**
6 **yemas de huevo**

Preparación

- Echar en el vaso la harina de almendras (o pulverizar las almendras crudas peladas 30 segundos a velocidad 5-7-9 progresivo (4-6-8 en la Thermomix 21). Repetir la operación hasta obtener polvo de almendra), la miel y las nueces, y trocear 10 segundos a velocidad 3 ½. Programar 1 min. a velocidad 4 sin temperatura. Reservar.
- Colocar la mariposa y echar en el vaso el membrillo pelado y laminado (como si fuera patata para tortilla) y 300 g de azúcar, y programar 12-15 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa en la Thermomix 21). Reservar.
- Lavar y secar el vaso. Colocar la mariposa, echar las yemas de huevo, 100 g de azúcar, la canela y la leche, y programar 8 minutos a 80º y velocidad 1. Reservar y retirar la canela. Precalentar el horno.
- Disponer en una bandeja de horno una hoja de papel sulfurizado, colocar un molde rectangular y añadir una capa de la mezcla de almendras, nueces y miel, hasta la mitad. Llenar con el membrillo caramelizado y apretar un poco. Hornear 5 minutos a 180º C.
- Desmoldar en frío y servir en trozos sobre un lecho de salsa de caramelo y canela.

Galletas de canela

Fácil
4 raciones
15 minutos+horneado+refrigeración

Ingredientes

300 g de **harina de repostería** (y un poco más para trabajar la masa)
2 cucharadas de **canela**
2 cucharadas de **levadura en polvo**
200 g de **azúcar**
3 **huevos**
150 g de **mantequilla**

Preparación

- Echar el azúcar en el vaso y triturar 30 segundos a velocidad 5-7-9 progresivo (4-6-8 en la Thermomix 21). Reservar.
- Echar en el vaso dos huevos y la mantequilla, y programar 3 minutos a velocidad 4 sin temperatura. Añadir la canela, la harina tamizada y mezclada con la levadura, y el azúcar y mezclar 5 segundos a velocidad 6 (5 en la Thermomix 21). Sacar la masa, dar forma de bola y reservar tapada con un paño en la nevera un mínimo de 45 minutos.
- Sacar la masa, trabajarla con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta dejarla fina y extendida, y cortar las pastas con ayuda de un molde o un corta pastas. Precalentar el horno.
- Colocar una lámina de papel de hornear sobre una bandeja de horno, repartir las pastas sin que se toquen, pintar con huevo batido y hornear a 180º C durante unos 15 minutos. Servir frías.

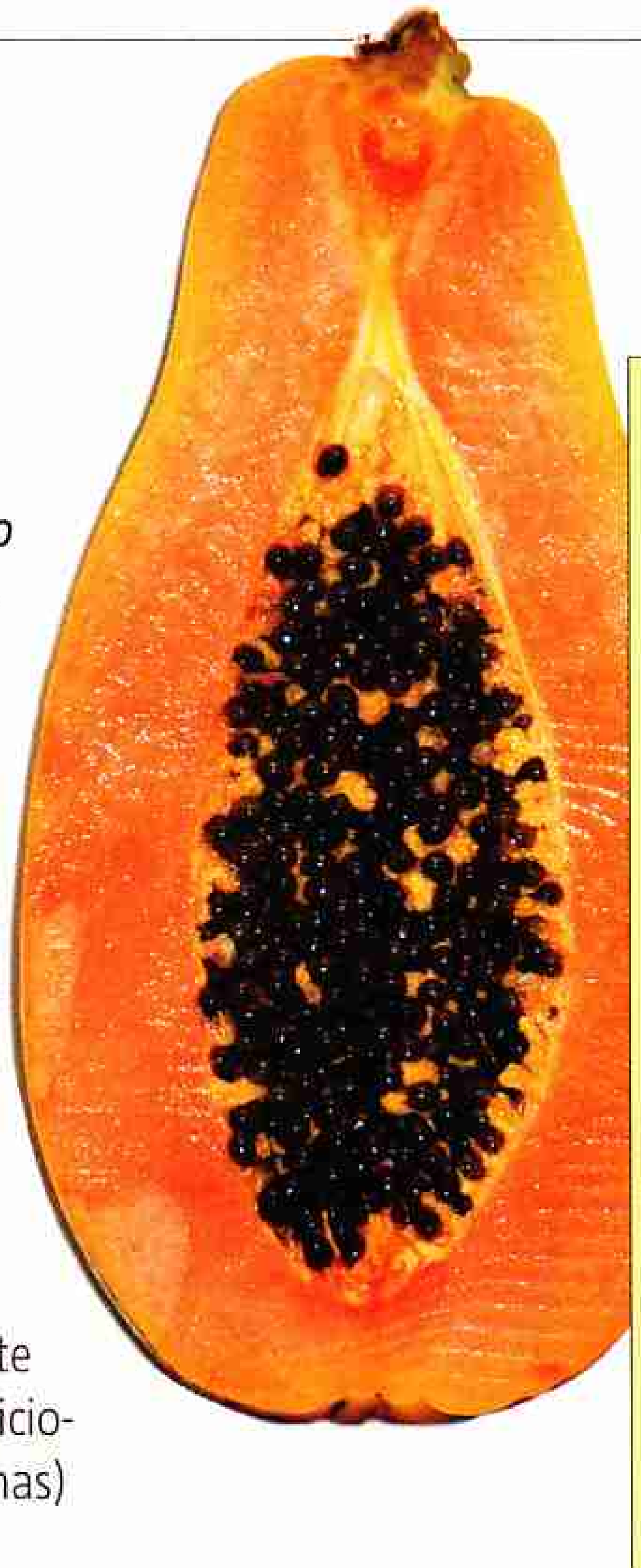
El mango, el kiwi, la piña o el maracuyá. El consumo de las llamadas frutas tropicales es cada vez mayor. Ricas y sabrosas, todas ellas contienen vitaminas y minerales que el organismo agradecerá. Se pueden ingerir de diversas maneras: como fruta fresca, como un delicioso zumo o batido y hasta como ingrediente para elaborar mermeladas.

Catálogo de frutas *tropicales*

En la sección de frutería de los grandes supermercados y las tiendas de barrio es muy frecuente encontrar frutas tropicales en, prácticamente, cualquier época del año. La viveza de sus colores, formas, texturas, sabores y aromas tan característicos resulta un reclamo más que tentador para el consumidor. Aunque una gran parte de estos alimentos son originarios de países tropicales y subtropicales de América del Sur (por ejemplo Honduras o Brasil e islas como Puerto Rico), en la actualidad el cultivo de estas frutas se ha adaptado a países con un clima menos caluroso.

Su incorporación a la alimentación es muy beneficiosa porque suponen una fuente destacada de minerales básica para el organismo humano. Si hay una cosa que diferencia a las frutas tropicales de aquellas que no lo son es que contienen muchos azúcares (esto se debe, entre otros motivos, a que las regiones en las que se cultivan alcanzan temperaturas altas), lo que no quiere decir que su ingesta obligatoriamente deba engordar. Además, y como tienen un contenido de agua muy elevado son recomendables en determinadas épocas del año como el verano, para evitar una deshidratación. Así, un zumo o un batido de maracuyá o de mango se perfilan como el aliado perfecto para combatir la sed. Las frutas tropicales aportan vitamina A y E, ambas con una destacada función antioxidante. De igual forma, la vitamina A es beneficiosa para el sistema inmunológico, la vista, la piel o el cabello. Asimismo, estas frutan contienen vitamina C que participa en la formación de glóbulos rojos, huesos, colágeno y dientes. A continuación, se muestra una selección de diez de las frutas tropicales más conocidas y cuya ingesta reporta beneficios para la salud en un gran número de aspectos. ¡Descúbrelos!

Papaya, la más digestiva



Su sabor refrescante y dulce permite que el consumidor disfrute de ella como un exquisito postre en frío, un batido o acompañamiento en la carne, el marisco o el jamón. Actualmente, se cultiva en otras regiones como India, Hawai, Canarias, Australia o Sudáfrica. Su aporte calórico es bajo y al igual que otras frutas como el mango contiene importantes cantidades de agua.

PROPIEDADES BENEFICIOSAS

■ Beneficios para el **apartado digestivo**: la papaya incorpora una enzima que se conoce como papaína. Gracias a ella, las proteínas que incorporan los alimentos se descomponen, situación que neutraliza el efecto gástrico.

■ Prevenir la acidez de **estómago, gastritis** y **dolencias similares**. De igual forma, su pulpa es blanda y fácil de masticar y digerir, resultando beneficiosa para las personas mayores y digestiones lentas.

■ Actúa como **analgésico, relajante, diurético** y **anticoagulante**, entre otros.

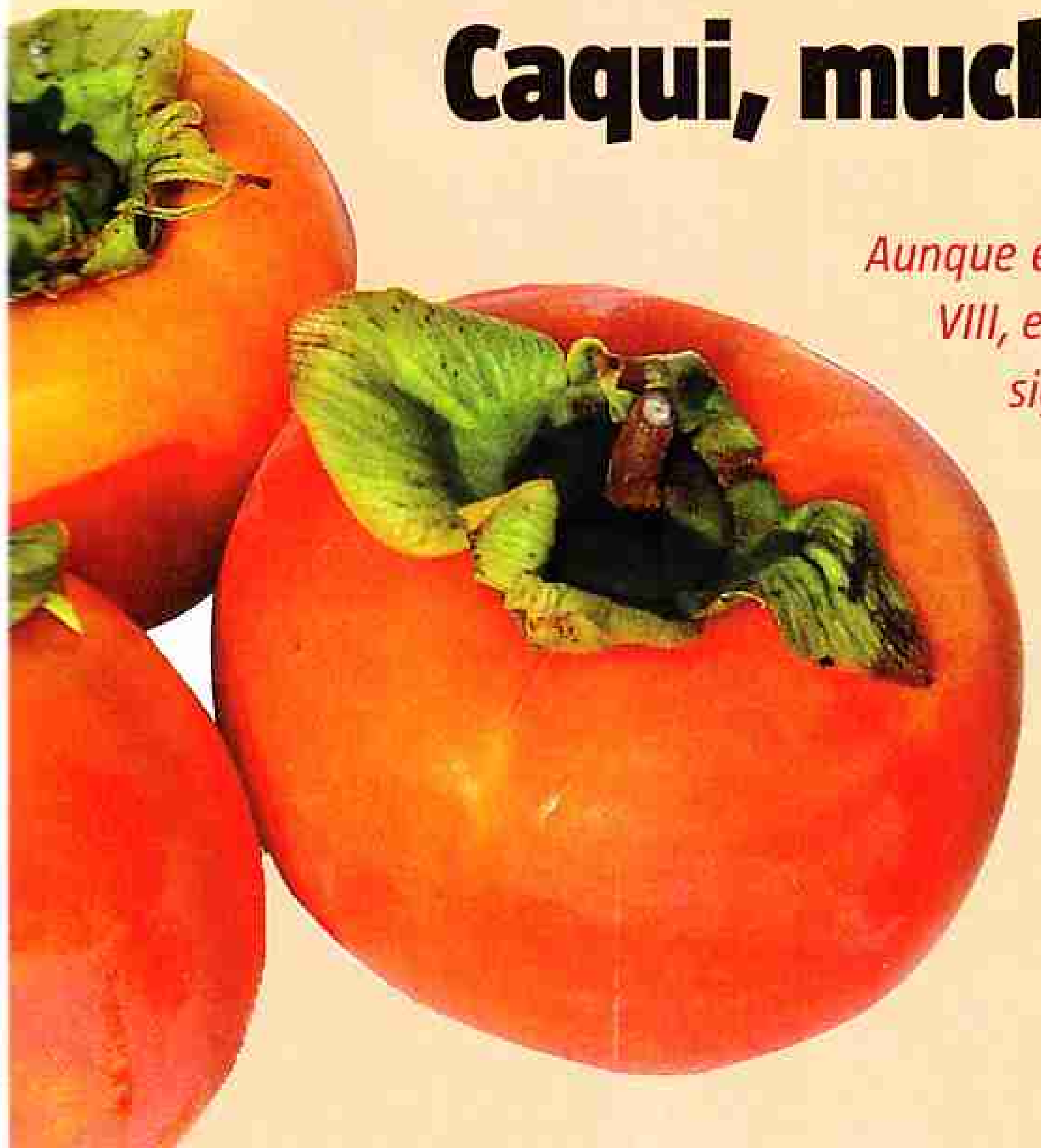
APORTA

■ Minerales importantes como el **potasio, magnesio, el fósforo** y **el calcio**.

■ La papaya es fuente de **vitamina B** (beneficiosa para eliminar toxinas)

■ **Vitamina C** y **A**, por tanto repercute positivamente en el pelo, las uñas y la piel. Asimismo, **reduce el riesgo de algunas enfermedades cardiovasculares** y algunos tipos de cáncer.

Caqui, mucha variedad



Aunque en China y Japón ya se cultivaba desde el siglo VIII, el caqui no llegó a Occidente hasta principios del siglo XIX. Con un tamaño similar al de un tomate o una manzana, la fruta del caqui, jugosa y dulce, tiene más de un millar de variedades distintas.

POSIBILIDADES EN LA COCINA

■ Consumo fresco y maduro
■ Elaboración de postres como el helado y, porque no, un batido.

MUCHAS VARIEDADES

Los caquis se diferencian entre sí por
■ El **color de la piel** (amarilla, roja o anaranjada).
■ **El tanino:** Los caquis que la tienen presentan un ligero sabor áspero.

APORTA

■ **Alto contenido en agua**.
■ **Hidratos de carbono** materializados en glucosa y fructosa.
■ **Minerales como el potasio**, que habrá que vigilar en el caso de padecer alguna insuficiencia renal o llevar una dieta que exige controlar las cantidades ingeridas de este mineral.
■ También aporta **vitamina C** (interviene en la formación, por ejemplo, de los glóbulos rojos y el colágeno).
■ **Provitamina A** (el organismo la transforma en vitamina A), ésta última útil para las personas que siguen una dieta baja en grasa o con importantes necesidades nutricionales, como embarazadas y personas que todavía están en edad de crecer.

Dulce chirimoya

El origen de la palabra chirimoya procede de la lengua quechua chirimoya, que quiere decir semillas frías en alusión a que la planta de la que nace crece en altitudes elevadas. De hecho, su origen se localiza en los Andes. Allí, y desde el año 200, la cultura mochica ya la cultivaba. En España se introdujo en el año 1757 desde el sur.

CARACTERÍSTICAS

■ En **forma de corazón**, y con **semillas negras** de un centímetro de largo en su interior

■ Es una **fruta aromática y con un sabor muy dulce** (la consistencia de la pulpa es cremosa) que no se recomienda mezclar con otros alimentos.

APORTA

■ El invierno es la época idónea para su degustación, convirtiéndose en fuente de **vitamina C para fortalecer las defensas**.

■ Además, y como tiene **potasio**, ayuda a que el impulso nervioso se regule correctamente.

PROPIEDADES BENEFICIOSAS

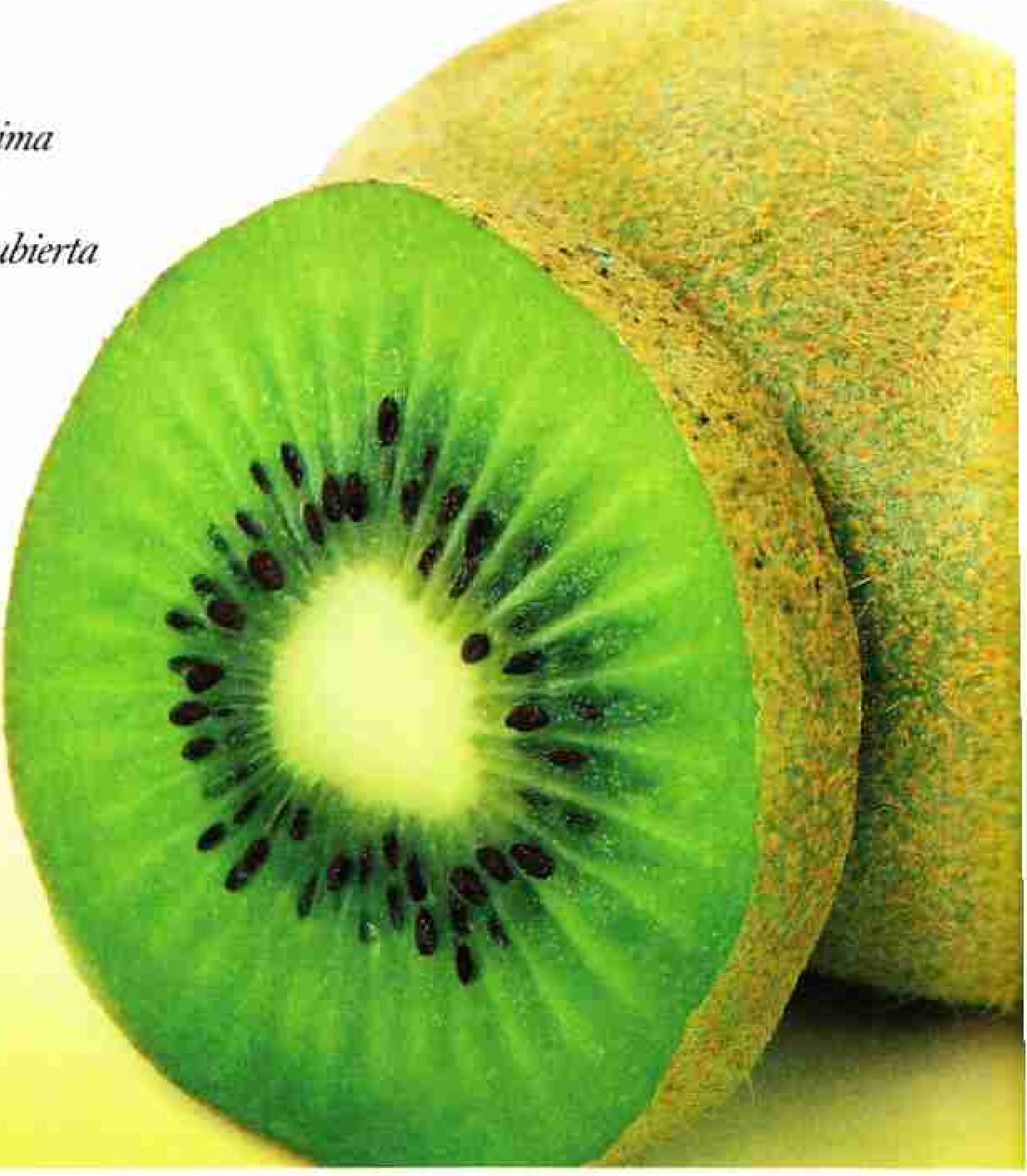
■ **Previene de calambres** y su contenido en fibra hará **disminuir la cantidad de colesterol en sangre**.

■ **Mejora el tránsito intestinal**.

■ Es **buena para la anemia, la formación de glóbulos blancos o la hipertensión**, entre otros.

Kiwi rico en vitamina C

Los orígenes de la planta trepadora kiwi se sitúan en las laderas de la montaña del Himalaya (China). De todas formas, su cultivo se ha ido extendiendo paulatinamente a otras regiones de clima templado por su fruto comestible que también se llama kiwi. Su fisonomía no deja de ser un tanto curiosa: una baya de forma ovoide cuyo exterior muestra una cáscara de color marrón oscuro recubierta de diminutos filamentos a modo de vellosidad. Mientras, el interior luce una tonalidad verde esmeralda con pequeñas semillas de color negro.



MUY SALUDABLE

- Aporta vitamina C que, entre otras cosas, interviene en la **formación de huesos, dientes o colágeno.**
- **Evita infecciones** y absorbe el hierro de los alimentos que se ingieren.
- Aporta mucha vitamina E, conservando la vista y ayudando a **fortalecer el estado de las arterias.**

A TENER EN CUENTA

- Produce efectos positivos en el sistema inmunológico ya que **aumenta las defensas.**
- Es rico en fibra, convirtiéndose en un **buen remedio contra el estreñimiento.**
- Es una **fruta de invierno** y se **consume entre octubre y mayo.**

Coco, muy aromático

El cocotero es, quizás, la palmera más grande de cuantas se cultivan en el mundo. Pertenece a la familia de las palmáceas y su labranza se extiende sobre todo a la zona del Caribe, Centroamérica y África tropical.

Posee un **alto contenido en agua**, pero también en grasas; de hecho, tiene un 86,6% de ácidos grasos saturados, lo que la convierte en un **alimento muy calórico**.

Aporta fibra, y es muy rico en determinados minerales como el **calcio**, el **fósforo** y el **magnesio**, que intervienen en la formación de los dientes y los huesos.

Favorece también el funcionamiento de **nervios** y **músculos**.

Las personas con insuficiencia renal deben vigilar su consumo ya que el coco también **contiene potasio**.

El agua de coco suele emplearse como **bebida isotónica**. A este respecto, se aconseja que el coco **no esté demasiado maduro**. Se consume a lo largo de todo el año.

Litchi, la fruta de oriente

Esta fruta también se conoce con el nombre de ciruela china. Y es que, precisamente, los primeros cultivos del litchi se remontan a China en torno al año 2000 A.C. Su sabor y textura lo convierten en uno de los manjares más deliciosos que existen.

Una fruta muy sabrosa

- **Pesa alrededor de 20 gramos** y su piel, de un color rojo vivo, está cubierta por una especie de pequeñas verrugas.
- El sabor recuerda al de las uvas e incluso **desprende aroma a rosas**.
- **Se pela fácilmente** y se puede emplear como **acompañamiento** en macedonias, zumos...e incluso en platos de pescado y de carne.

Muy beneficioso

- Proporciona importantes cantidades de **vitamina C**, así como **potasio y magnesio**.
- Actúa como **antioxidante** resultando, asimismo, beneficioso para el **sistema nervioso, circulatorio y músculos**.
- Es adecuado para **fumadores** y **personas que padecen estrés, embarazadas, deportistas**...

Maracuyá

Conocida popularmente como fruta de la pasión, esta planta trepadora, perteneciente a la familia de la passiflora, es originaria de las regiones subtropicales del continente americano, por lo que su cultivo se haya extendido, en países como Costa Rica, República Dominicana y algunas regiones del Caribe.

En zumo o mermelada

■ Tiene un **sabor refrescante** y resulta muy aromático.

■ Conviene prestar especial atención a las **bayas de piel púrpura y amarilla**, además de la **granadilla**.

■ Se aconseja ingerir **uno o dos vasos al día** para los dolores de la regla y **conciliar el sueño**.

■ Suele ingerirse en forma de **zumos**, aunque la pulpa puede usarse para elaborar **mermeladas**.

Vitaminas y minerales

■ Brinda los siguientes minerales: **magnesio, potasio y fósforo**.

■ Aporta **vitamina C y provitamina A**, por lo que ayuda al **cuidado de la piel, la vista, el sistema inmunológico y el pelo**.

■ Al contener mucha fibra, tiene **propiedades laxantes**.

■ La infusión de su flor actúa como **calmante musclar** y en caso de **cefaleas**, pero puede producir un leve efecto alucinógeno.

Mango, para la anemia

Refrescante, dulce, sabroso y aromático. Así es el mango, una fruta que pertenece a la familia de las anacardiáceas procedente del noroeste de la India.

Propiedades beneficiosas

■ Aunque existe una gran variedad de especies de mango, es común a todas su **alto contenido en agua**.

■ Esta fruta, asimismo, aporta **sodio, calcio, potasio, fósforo y hierro**, un mineral que concede propiedades reconstituyentes

■ Sus fibras también **mejoran el tránsito intestinal**. Porque es rico en **vitaminas A y C**.

Consejos para conservarlo

■ No es recomendable guardar los mangos en el frigorífico ya que es una fruta que **no soporta demasiado bien las temperaturas bajas**.

■ Su valor nutritivo se aprovecha mejor si se come **crudo**. El zumo de mango **puede sustituir al vinagre** y el limón para aliñar ensaladas.

Guayaba, hidratación

Esta fruta procede del guayabo, un árbol que puede alcanzar una altura de hasta 8 metros. Su procedencia remite al trópico, en concreto a las zonas más calurosas del continente americano, dato que explica que su cultivo se centre, especialmente, en países como Perú, Brasil o México. También se la conoce con otros nombres como pichi y acalote.

■ Tiene un **olor penetrante** que, sobre todo, queda manifiesto cuando la fruta alcanza su período álgido de madurez e invita a disfrutar de su sabor, **dulcemente aromatizado**.

■ Actúa como **sedante y sudorífico**. También ayuda a **regular y protege al sistema nervioso**, a las funciones musculares y **disminuye el riesgo de infecciones**.

■ Contiene, mucha **vitamina C, provitamina A** y **fibra**. Las hojas de la planta del guayabo se pueden tomar como infusión en caso de un **catarro o dolor de garganta**.

■ Funciona como **hidratante** ya que contiene mucha cantidad de agua.

■ Suele encontrarse en el mercado a partir del **verano** y hasta diciembre. Se utiliza para **zumos, mermeladas y compotas**.

Flan de fruta de la pasión con coulis de frambuesa

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
45 min+enfriar

INGREDIENTES

100 g de **pulpa de fruta de la pasión**
400 ml de **zumo de naranja**
8 **huevos**
200 g de **azúcar de caña**

PARA EL CARAMELO
100 g de **azúcar**
1 cucharada de **agua**
un chorrito de **zumo de limón**

PARA EL COULIS
300 g de **frambuesas**
2 cdas. soperas de **miel**
1 chorrito de **zumo de limón**

PREPARACIÓN

1] Echar las frambuesas en el vaso con la miel y zumo de limón y triturar 10 segundos a velocidad 4. Programar 2 minutos a temperatura 100° **(temperatura 90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Reservar.

2] Limpiar y secar el vaso. Echar la pulpa de fruta de la pasión y triturar 30 segundos a 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en la Themomix 21)**. Reservar un par de cucharadas de pulpa.

3] Añadir el zumo, los huevos y el azúcar de caña y mezclar 10 segundos a velocidad 4, sin temperatura. Reservar.

4] Calentar en un cazo el azúcar. A continuación, añadir el agua y el zumo de limón y dejar a fuego suave hasta que se disuelva. Echar el caramelo en un molde y extender el caramelo por el fondo y las paredes. Incorporar el flan reservado y cerrar con papel de aluminio.

5] Echar en el vaso 1/2 l de agua, colocar la varoma encima de la tapadera, meter el molde del flan y programar 30 minutos a temperatura varoma y velocidad 2 1/2.

6] Desmoldar en frío y servir con un poco de pulpa triturada y el coulis de frambuesa.

La fruta de la pasión

El maracuyá, burucuyá, chinola, fruta de la pasión, parcha, parchita o pasionaria (Passiflora edulis) es una planta trepadora nativa de las regiones subtropicales de América. Se cultiva comercialmente en la mayoría de las áreas tropicales y subtropicales del globo. Esta especie es sumamente apreciada por su fruto y en menor medida por sus flores, siendo cultivada en ocasiones como ornamental. La infusión de sus hojas y flores se utiliza, además, con efectos medicinales.

La Passiflora edulis se considera originaria de la región amazónica, aunque crece de forma silvestre en un área que abarca desde el sur de Colombia hasta el norte de la República Argentina y Uruguay. En Paraguay, donde es considerada como flor nacional, las distintas variedades están adaptadas a regímenes más o menos tropicales. A lo largo del siglo XIX las variedades de utilidad gastronómica se introdujeron con éxito en Hawaii, Australia y otras islas del Pacífico sur. Las condiciones climáticas favorables hicieron que la planta se adaptara rápidamente. Si bien en Hawaii la explotación comercial no tuvo verdadero impulso hasta mediados del siglo XX, la planta era frecuente en estado silvestre desde hacía décadas.

El éxito comercial de la producción de maracuyá, así como el valor ornamental de las flores, incitó a Kenia y Uganda a intentar su cultivo en los años 1950. Aproximadamente al mismo tiempo se introdujo la plantación comercial en Sudáfrica. No es seguro si fueron estas variedades o las cultivadas en Australia las que se introdujeron en la India a través de Sri Lanka, donde hoy se cultiva de manera predominantemente doméstica.

Crema de queso y mango con maracuyá

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
15 minutos + enfriar

INGREDIENTES

400 g de **pulpa de mango**
1 terrina de 250 g de **queso cremoso** (mejor si es tipo mascarpone)
2 piezas de **maracuyá**
150 g de **azúcar**
200 ml de **nata líquida**

PREPARACIÓN

1] Poner la mariposa en las cuchillas, echar la nata en el vaso y montar a velocidad 3 durante unos segundos. Reservar.

2] Pelar el mango y el maracuyá. Echar la pulpa en el vaso (reservar 4 cucharadas) con el azúcar y triturar 10 segundos a velocidad 3 ½. Añadir el queso y mezclar 10 segundos más a la misma velocidad.

3] Mezclar la nata montada y la crema de fruta y queso en un bol, con movimientos suaves y envolventes para que la nata no se baje.

4] Distribuir en vasos y dejar enfriar en la nevera; servir con una cucharada de pulpa de fruta en cada vaso.

Los zumos naturales

No son pocas las personas que no integran en su dieta diaria frutas o verduras, pues las encuentran poco atractivas a la vista y al paladar. Sin embargo, sus vitaminas y minerales, así como sus propiedades medicinales, son necesarias para el organismo y para mantener una dieta equilibrada. Lo ideal es intentar consumirlas combinadas con otros ingredientes, como en ensaladas de todo tipo o en guarniciones de otros platos, pero, si esto no es posible, una solución es hacerlo en forma de zumos. Ésta es una manera de aprovechar las propiedades de las frutas y verduras. Además, gracias a la gran variedad existente, se pueden llegar a probar mil y una combinaciones diferentes de sabores. Incluso se pueden mezclar con leche, dependiendo del gusto de cada persona y del tipo de fruta, pues algunas se prestan más que otras a ciertas mezclas. Por ejemplo, la guayaba, el maracuyá, la papaya o el mango casan bien con la leche.

Una de las ventajas fundamentales de la ingesta de zumos es que el cuerpo recibe la máxima cantidad de sustancias nutritivas en pocos minutos. Eso sí, los zumos deben ser naturales y recién hechos. Esto es primordial dado que las sustancias nutritivas pierden muchas de sus propiedades al

poco tiempo de haberlas licuado. Además, el zumo natural no está pasteurizado, por lo que conserva vivas todas las células básicas para la salud. Por último, los zumos naturales no contienen aditivos ni conservantes. Por otro lado, también podemos hablar de jugoterapia, que basa sus beneficios para la salud en la ingesta de jugos de frutas y verduras con la finalidad de prevenir o curar problemas de salud. Por ejemplo, las frutas y hortalizas de color amarillo y anaranjado, y las verduras de hoja verde contienen buenas dosis de los precursores de la vitamina A, es decir, de betacarotenos. Esta vitamina es indispensable para la formación de los tejidos, las mucosas y las células de la piel. También contribuyen a frenar la acción de los radicales libres y, por tanto, el envejecimiento cutáneo y de otros órganos.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
45 minutos

Arroz con leche y frutas

INGREDIENTES

- 200 g de **arroz**
- 150 g de **azúcar**
- 2 palos de **canela**
- 1 **limón** (la cáscara)
- 850 ml de **leche**
- 150 ml de **nata líquida**
- 2 cucharadas de **frutos secos** picados (avellanas, nueces, almendras)
- 1 **mango pequeño**
- 1 puñado de **frambuesas**
- 4 **fresas**
- **menta fresca**

PREPARACIÓN

1] Poner la mariposa en las cuchillas, echar la leche, el arroz, la canela, la nata y la cáscara de limón y programar 40 minutos a 90° y velocidad 1. Añadir el azúcar y programar 2 minutos más a la misma velocidad y temperatura.

2] Añadir una hoja de menta y se deja enfriar.

3] Retirat la canela, la cáscara de limón y las hojas de menta y repartir en boles. Servir espolvoreado con frutos secos picados y las frutas troceadas.

Ensalada thai de papaya y tofu

Fácil
4 raciones
10 min+maceración

INGREDIENTES

- 200 g de **tofu**
- 1 **papaya**
- 2 **tomates**
- 200 g de **apio** (con sus hojas)
- 1 **cebolleta**
- **cilantro o perejil**
- 4 cucharadas de **cacahuetes fritos**
- 1 **ajo**
- 1/2 **guindilla**
- 1 cucharada de **salsa de soja**
- 1 cucharadita de **ralladura de limón**
- 4 cucharadas de **zumo de limón**
- 1 cucharadita de **miel**
- 1 cucharada de **aceite de sésamo o de girasol**
- **cebollino**
- **sal**

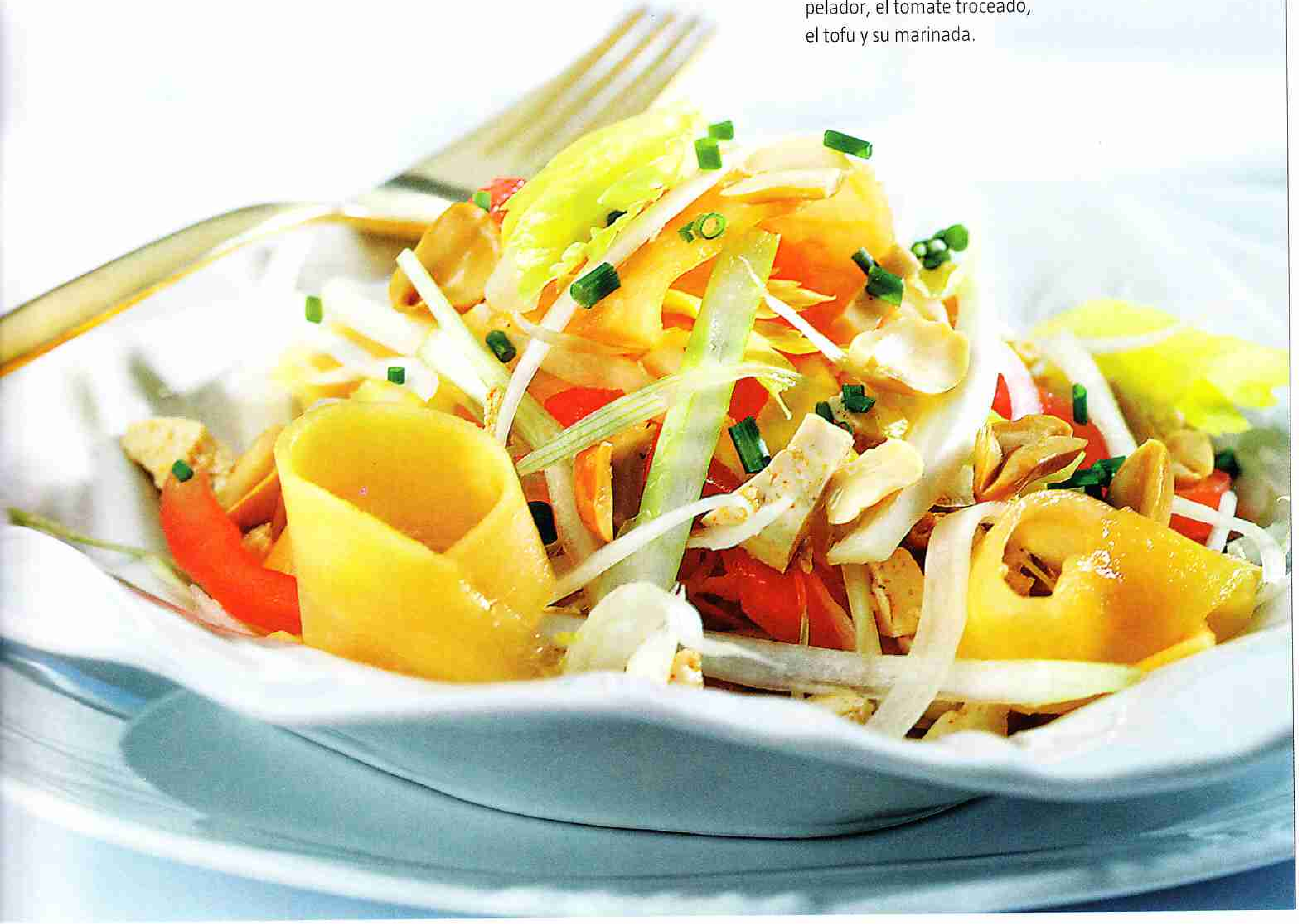
PREPARACIÓN

1] Cocer el tofu 2 minutos en agua con sal desde el momento en que empiece a hervir. Escurrir, trocear y reservar.

2] Echar en el vaso el ajo pelado, la guindilla, la salsa de soja, la ralladura y el zumo de limón, la miel y el aceite, y triturar 8-10 segundos a velocidad 3 ½. Cubrir con esta mezcla el tofu y dejar macerar un mínimo de 2 horas.

3] Lavar y secar el vaso. Echar el apio y la cebolleta, y trocear 5 segundos a velocidad 3 1/2.

4] Mezclar el apio, la cebolleta, los cacahuetes troceados, el mango pelado y cortado en tiras con un pelador, el tomate troceado, el tofu y su marinada. Sazonar y servir espolvoreado con cebollino picado.



Confit de pato con manzanas confitadas y uvas pasas

Fácil
4 raciones
50 minutos

INGREDIENTES

4 **muslos de pato** confitados (en conserva)
2 **manzanas**
50 g de **uvas pasas**
4 cucharadas de **miel**
1/2 l de **caldo de carne** (puede ser de cubito)
4 cucharadas de **mantequilla**
1 **cebolla**
1 chorrito de **vinagre de Jerez**
hojas de **salvia**
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso la mitad de la mantequilla y la cebolla, picar 6-8 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir el vinagre y la miel y programar 3 minutos más. Incorporar el caldo de carne y programar 12 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara **(velocidad 1 con mariposa en Thermomix 21)**. Sacar y colar.

2] Echar en el vaso el resto de la mantequilla y programar 2 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Colocar la mariposa, echar las manzanas peladas y troceadas y las pasas, y programar 2 minutos más. Incorporar la salsa de nuevo en el vaso y programar 10 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1.

3] Precalentar el horno. Colocar los muslos en una bandeja y hornear 10 minutos a 200° C hasta que estén calientes (10-15 minutos).

4] Servir los muslos con la guarnición de manzanas y pasas, y adornar con unas hojitas de salvia.

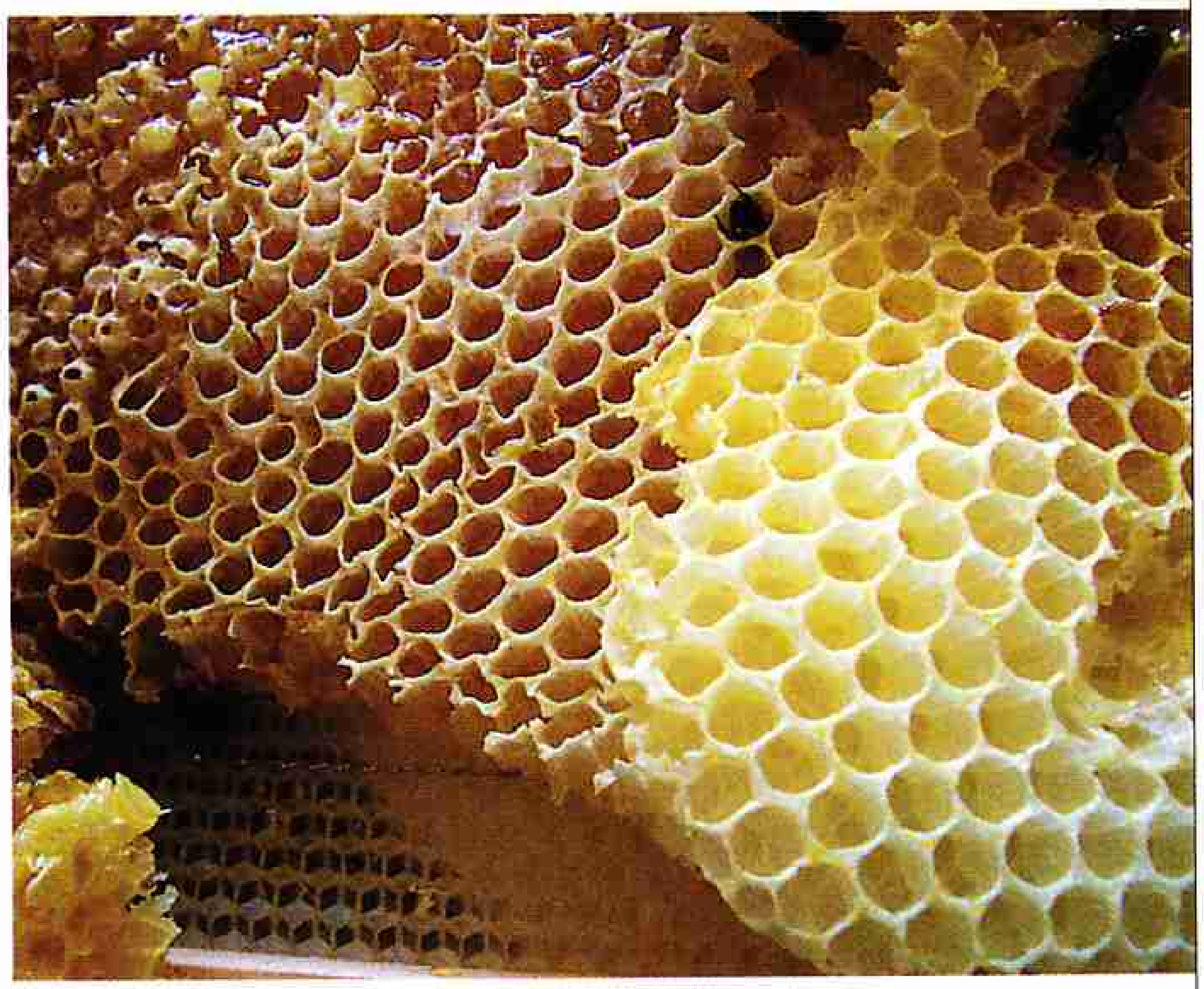
Rica en azúcares

La miel se usa principalmente en la cocina y la pastelería, como acompañamiento del pan o las tostadas (especialmente, en desayunos y meriendas) y como aditivo de diversas bebidas tales como el té.

Al ser rica en azúcares como la fructosa, la miel es higroscópica (absorbe humedad del aire), por lo que el añadir una pequeña cantidad a panes y pasteles hace que éstos endurezcan más lentamente. La miel virgen también contiene enzimas que ayudan a su digestión, así como diversas vitaminas y antioxidantes. Por esto suele recomendarse el consumo de la miel a temperaturas no superiores a 60°C, pues a mayor temperatura empieza a perder propiedades beneficiosas al volatilizarse algunos de estos elementos.

Tiene muchas propiedades terapéuticas. Se puede usar externamente debido a sus propiedades antimicrobianas y antisépticas. Así, la miel ayuda a cicatrizar y a prevenir infecciones en heridas o quemaduras superficiales. También es utilizada en cosmética (cremas, máscarillas de limpieza facial, tónicos, etcétera) debido a sus cualidades astringentes y suavizantes.

Debido a su contenido de azúcares simples, de asimilación rápida, la miel es altamente calórica (cerca de 3,4 kcal/g), por lo que es útil como fuente de energía.



© 1992 MICHAEL S.

Consomé gelé con huevo de codorniz escalfado

Fácil
4 raciones
25 minutos

INGREDIENTES

- 8 **huevos de codorniz**
- 4 **pechugas de codorniz**
- 1,5 l de **caldo de consomé** (puede ser de cubito)
- 1 cucharada sopera de **jerez**
- 100 ml de **vinagre de Jerez**
- 9 hojas de **gelatina** de 3 g
- 4 cdas. de **aceite de oliva**
- **cebollino**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Poner a hidratar las hojas de gelatina cubiertas de agua fría. Cascar los huevos de codorniz sobre un plato.

2] En una sartén con aceite saltear las pechugas a fuego vivo; picar y dejar enfriar.

3] Disponer un puchero hondo con 1 1/2 de agua y 100 ml de vinagre al fuego. Disponer al lado otro recipiente amplio con agua fría. Cuando el agua rompa a hervir, echar los huevos de codorniz, dejar al fuego 1 minuto y pasar con la espumadera al recipiente con agua fría.

4] Echar en el vaso el consomé y el vino y programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir las gelatinas escurridas y mezclar 10 segundos a velocidad 3 1/2 sin temperatura. Rectificar de sal y reservar.

5] Disponer en las copas un fondo con trocitos de pechuga, un huevo escalfado y consomé hasta llenar la copa. Dejar enfriar.

6] Servir con otro huevo de codorniz encima y espolvoreado con cebollino picado.

Un vinagre muy saborizante

La obtención del vinagre de Jerez se vincula a la producción de los vinos del Marco de Jerez. El vinagre se elabora exclusivamente a partir de la fermentación acética de estos vinos, el sabor de este vinagre es más fuerte que el de vino. El color resultante de este vinagre es caoba oscuro, algo concentrado y de aromas generosos, en la nariz se nota el matiz de la madera. El vinagre de Jerez es ideal para consumirse en vinagretas y aliños de ensaladas así como saborizante de diferentes alimentos.

Unas gotas de vinagre de Jerez constituyen ese componente único y especial que transforma y da caracter a las más variadas preparaciones.

Se tiene constancia de su existencia allá por el siglo I después de Cristo, en los escritos del sabio gaditano Columela. Actualmente forma parte de los productos de calidad certificada por la Junta de Andalucía y su producción está regulada por el Consejo Regular del Vino y Brandy de Jerez. Se pueden encontrar dos tipos: "Vinagre de Jerez", que ha envejecido seis meses, o "Vinagre de Jerez Reserva", que ha envejecido un mínimo de dos años (aunque el consejo permite especificar la edad si esta es mayor, y pueden encontrarse vinagres de hasta 20 o 30 años).

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
macerado +20 min.

Rollitos de jamón con espárragos fritos y vinagreta

INGREDIENTES

- 1 lata de **yemas de espárragos blancos** (250 g)
- 200 g de **paletilla de jamón ibérico** en lonchas
- 1 **tomate**
- 1 **cebolleta**
- 1/2 **pimiento rojo**
- 1/2 **pimiento verde**
- 2 **pepinillos en vinagre**
- 2 **zanahorias**
- 8 cucharadas de **aceite de oliva virgen extra**
- **aceite para freír**
- 3 cucharadas de **vinagre de Jerez**
- **harina**
- 2 **huevos**
- **cebollino**
- **perejil**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso los dos tipos de pimiento, las zanahorias peladas, la cebolleta y los pepinillos. Picar 8 segundos a velocidad 3 ½. Añadir el tomate pelado y sin semillas y picar 4-6 segundos más. Mezclar el picadillo de verduras con el aceite y el vinagre, sazonar y dejar macerar como mínimo dos hora.

2] Escurrir las yemas de espárragos, secar con papel absorbente de cocina y cortar el jamón en tiras de una anchura similar a la longitud de los espárragos. Envolver cada espárrago con una loncha de jamón y pinchar con un palillo. Pasar por harina y huevo batido y freír en abundante aceite caliente; dejar escurrir sobre papel absorbente.

3] Servir los espárragos rebozados regados con la vinagreta de Jerez y espolvoreados con cebollino picado y perejil.

Alcachofas aliñadas con colas de gambas salteadas

Fácil
4 raciones
1 hora y 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 bote de **corazones de alcachofa** en conserva
- 20 colas de **gambas**
- 1 **tomate rojo**
- 1 **cebolleta**
- 1 rama de **albahaca**
- 8 cucharadas de **aceite de oliva virgen**
- 2 cucharadas de **vinagre de Jerez**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso el tomate pelado y sin semillas, la cebolleta, la albahaca y el aceite de oliva, y triturar 5 segundos a velocidad 3 ½. Reservar y añadir el vinagre.

2] Echar las gambas peladas, sazonar y programar 2 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1.

3] Servir las alcachofas bien escurridas abiertas por la mitad, disponer sobre ellas las gambas salteadas, regar con el aliño y espolvorear con cebollino.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
20 minutos

Ragú con arroz tailandés y riñones al jerez

INGREDIENTES

1 kg de **carne de añojo** troceada
2 **zanahorias**
3 **cebollas**
1 **diente de ajo**
1 cucharada de **harina**
2 **puerros**
250 g de **riñones**
150 g de **arroz tailandés**
1 copita de **jerez** (100 ml)
3/4 l de **caldo de carne** (puede ser de cubito)
1 vaso de **vino tinto**
125 ml de **aceite de oliva**
2 cucharadas de **mantequilla**
1 cucharadita de **cardamomo**
perejil
romero en rama
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Colocar una cazuela al fuego con un vaso de agua, con la tapadera invertida, y disponer sobre ella los riñones cortados en rodajas y espolvoreados con sal. Dejar 10 minutos hasta que suelte el líquido. Colocar los riñones en un colador y enjuagarlos bien bajo el grifo.

2] Echar la mitad del aceite en el vaso, una cebolla, el ajo y un buen puñado de perejil, triturar 8-10 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Colocar la mariposa e incorporar los riñones y la harina, y saltear 5 minutos más a la misma velocidad y temperatura.

3] Añadir un vaso de agua, salpimentar y programar otros 5 minutos más. Echar el Jerez y programar 2 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa ° en Thermomix 21). Reservar.

4] Limpiar y secar el vaso. Echar el resto del aceite y una cucharada de mantequilla, dos cebollas y los puerros, y picar 12-15 segundos a velocidad 3 ½. Programar 7 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Incorporar la carne salpimentada y las zanahorias troceadas y programar 5 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Echar el vino y el caldo de carne, y programar 45 minutos más. Comprobar que la carne esté tierna. Sacar la carne y programar 2-4 minutos a temperatura varoma para espesar la salsa.

5] Cocer el arroz siguiendo las instrucciones del envase y añadir al agua de cocción 1 cucharada de mantequilla y el cardamomo. Reservar.

6] Servir el ragú con su salsa y con una guarnición de arroz servido con un molde y cubierto por unos trozos de riñones al jerez.

Milhojas de gelatina de tomate y cangrejo con brotes de alfalfa

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
35 minutos + 1 día macer.

INGREDIENTES

350 g de **carne de cangrejo** en conserva
30 g de **gelatina en hojas**
1 kg de **tomates maduros** (para obtener 500 ml de agua de tomate)
1 cucharada de **sal marina**
1/2 cucharada de **azúcar**
1 bolsa de **brotes de alfalfa**
1 cda. de **aceite de oliva**
sal

PREPARACIÓN

1] Lavar los tomates, trocear, echar en un recipiente amplio. Añadir un poco de sal y azúcar. Mezclar y estrujar con las manos hasta que queden medio desechos. Colocar la mezcla sobre un colador o un chino con un recipiente debajo para recoger el líquido del tomate, presionar la pulpa y dejar filtrar 24 horas en la nevera.

2] Poner en remojo en agua fría las hojas de gelatina. Echar en el vaso el agua de tomate y la gelatina previamente escurrida, añadir un poco más de sal y azúcar, y programar 2 minutos a 60° y velocidad 2. Verter el resultado en un molde rectangular grande, de forma que quede una lámina de medio centímetro, y reservar en la nevera hasta que solidifique.

3] Cortar la lámina de gelatina en cuatro partes y dividir cada una hasta obtener cuadrados de unos 3x3 cm. Aliñar los brotes con aceite y sal y remover.

4] Disponer una lámina de gelatina, rellenar con carne de cangrejo, cubrir con otra lámina de gelatina, más cangrejo y terminar con gelatina; repetir la operación hasta acabar con los ingredientes.

5] Servir las milhojas de gelatina y cangrejo con un montoncito de brotes de alfalfa.

Ese gran aliado

El tomate es un alimento con escasa cantidad de calorías. De hecho, 100 g de tomate aportan solamente 18 kcal. La mayor parte de su peso es agua y el segundo constituyente en importancia son los hidratos de carbono. Contiene azúcares simples que le confieren un ligero sabor dulce y algunos ácidos orgánicos que le otorgan el sabor ácido característico. El tomate es una fuente importante de ciertos minerales (como el potasio y el magnesio). De su contenido en vitaminas destacan la B1, B2, B5 y la vitamina C. Presenta también carotenoides como el licopeno (pigmento que da el color rojo característico al tomate). La vitamina C y el licopeno son antioxidantes con una función protectora de nuestro organismo.

En nuestra dieta obtenemos licopeno a partir de alimentos muy definidos, fundamentalmente a través del consumo de tomate y derivados (salsas, tomate frito, tomate triturado, ketchup, pizzas, zumos) y de sandía. En el tomate maduro, el carotenoide mayoritario es el licopeno, que lo contiene en aproximadamente un 83%. El contenido en licopeno aumenta con la maduración de los tomates y puede presentar grandes variaciones según la variedad, condiciones del cultivo como el tipo de suelo y clima, tipo de almacenamiento, etc. La cantidad de licopeno en los tomates de ensalada está alrededor de 3000 μg/100g y en los de "tipo pera" es más de diez veces esa cifra. De forma general, el contenido de licopeno es menor en los tomates cultivados en invernadero, en cualquier estación, que en los tomates producidos al aire libre durante el verano, así como también el contenido de licopeno es menor en frutos que se recolectan verdes.

THERMOMIX 21 y 31

Croquetas de vieiras

Fácil
4 raciones
30 min+enfriar

INGREDIENTES

1-2 **vieiras**, según tamaño (unos 125 g)
50 ml de **aceite de oliva**
100 g de **mantequilla**
170 g de **harina**
800 ml de **leche**
1 **cebolleta**
nuez moscada
pimienta molida
aceite de oliva para freír
1-2 **huevos batidos**
pan rallado
sal

PREPARACIÓN

1] Calentar unas gotas de aceite en una sartén y saltear las vieiras salpimentadas 1-2 minutos por cada lado.

2] Echar las vieiras en el vaso y picar con 2-3 golpes de velocidad máxima. Reservar.

3] Echar en el vaso el aceite, la mantequilla y la cebolleta troceada, y programar 3 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 5 **(velocidad 4 en Thermomix 21)**. Añadir la harina y programar 2 minutos a 90° y velocidad 4. Agregar la leche, una pizca de nuez moscada, sal y pimienta, y mezclar 10 segundos a velocidad 8 **(velocidad 7 en Thermomix 21)**. Programar 7 minutos a 90° y velocidad 2 ½.

4] Añadir las vieiras picadas y mezclar 4 segundos a velocidad 2 ½. Reservar.

5] Formar las croquetas cuando la pasta se haya enfriado. Pasar por huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente, escurrir sobre papel absorbente y servir enseguida.

Relleno variable

En esta ocasión el relleno de nuestras croquetas toma un ingrediente especial, más acorde con las fiestas navideñas. Si tenemos problemas para encontrarla, o bien si queremos variar esta receta podemos tomar como base cualquier otro tipo de marisco: gambas, cigalas, o bien una mezcla de diferentes tipos de marisco que sin duda harán las delicias de nuestros comensales.

Lo que es imprescindible en esta receta es realizar una buena bechamel y añadirle, sin duda, el toque de nuez moscada. Le proporciona un toque especial de sabor a nuestras croquetas. En caso de que queramos que queden especialmente crujientes, podemos pasarlo por el huevo y el pan rallado dos veces consecutivas. De esta forma formaremos una capa más gruesa de rebozado.

Otra variación del acabado final es que el pan rallado lo hagamos nosotros en casa con restos de pan duro que tengamos. De esta forma podemos darle un acabado un poco más rugoso al pan y la textura del rebozado será algo más gruesa.

Uno de los riesgos que existen a la hora de preparar croquetas es que al freírlas se abran. Para evitarlo, hay que procurar que la masa esté lo más compacta posible (incluso se puede dejar que repose un día entero en la nevera). Para comprobar que lo está, también hay que vigilar que ésta no se pegue a las paredes del recipiente donde se enfríe; al contrario debe estar suelta. Además también es aconsejable no poner en la sartén muchas croquetas a la vez .

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
25 minutos

Ruleta de bogavante

INGREDIENTES

1 **bogavante**
1 **tomate rojo** grande
1 **cogollo de lechuga**
1/2 **naranja**
1 hoja de **laurel**
3 cdas. de **aceite de oliva**
aceite de oliva para freír
1 cucharadita de **vinagre balsámico**
1 vaso de **mayonesa**
1 cucharada de **ketchup**
perejil
1 cucharada de **brandy**
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso la mayonesa, el ketchup, el brandy y el zumo de naranja y mezclar 5-6 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en Thermomix 21)**. Reservar la salsa cóctel.

2] Echar 1 l de agua en el vaso y sal, colocar el cestillo y meter dentro el bogavante, separada la cabeza de la cola, para que quepa bien, y una hoja de laurel. Programar 12 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 4. Reservar.

3] Secar el vaso y echar el tomate pelado y sin semillas, y picar 6 segundos a velocidad 3 ½. Reservar. Echar la lechuga y picar 4 segundos a la misma velocidad.

4] Mezclar la lechuga y el tomate y aliñar con aceite, vinagre y sal.

5] Disponer en una fuente el bogavante pelado y fileteado, con la cabeza y las pinzas también peladas. Distribuir alrededor la ensalada de lechuga y tomate y espolvorear con unas hojas de perejil frito en abundante aceite caliente, y la salsa cóctel en salsera aparte.

Tartaletas rellenas de cangrejo y piña

Fácil
4 raciones
30 min+enfriar

INGREDIENTES

200 g de **carne de cangrejo**
1 **zanahoria**
100 g de **calabacín**
1 **cebolleta**
1 **cogollo de lechuga**
2 rodajas de **piña** (natural o en almíbar)
1 puñado de **hojas de rúcula**
2 cucharadas de **mantequilla**
4 cucharadas de **aceite de oliva**
1 cucharada de **vinagre**
sal

PARA LA MASA QUEBRADA
300 g de **harina**
125 g de **mantequilla**
70 ml de **agua**
1 cucharadita de **sal**
1 cucharadita de **azúcar**

PREPARACIÓN

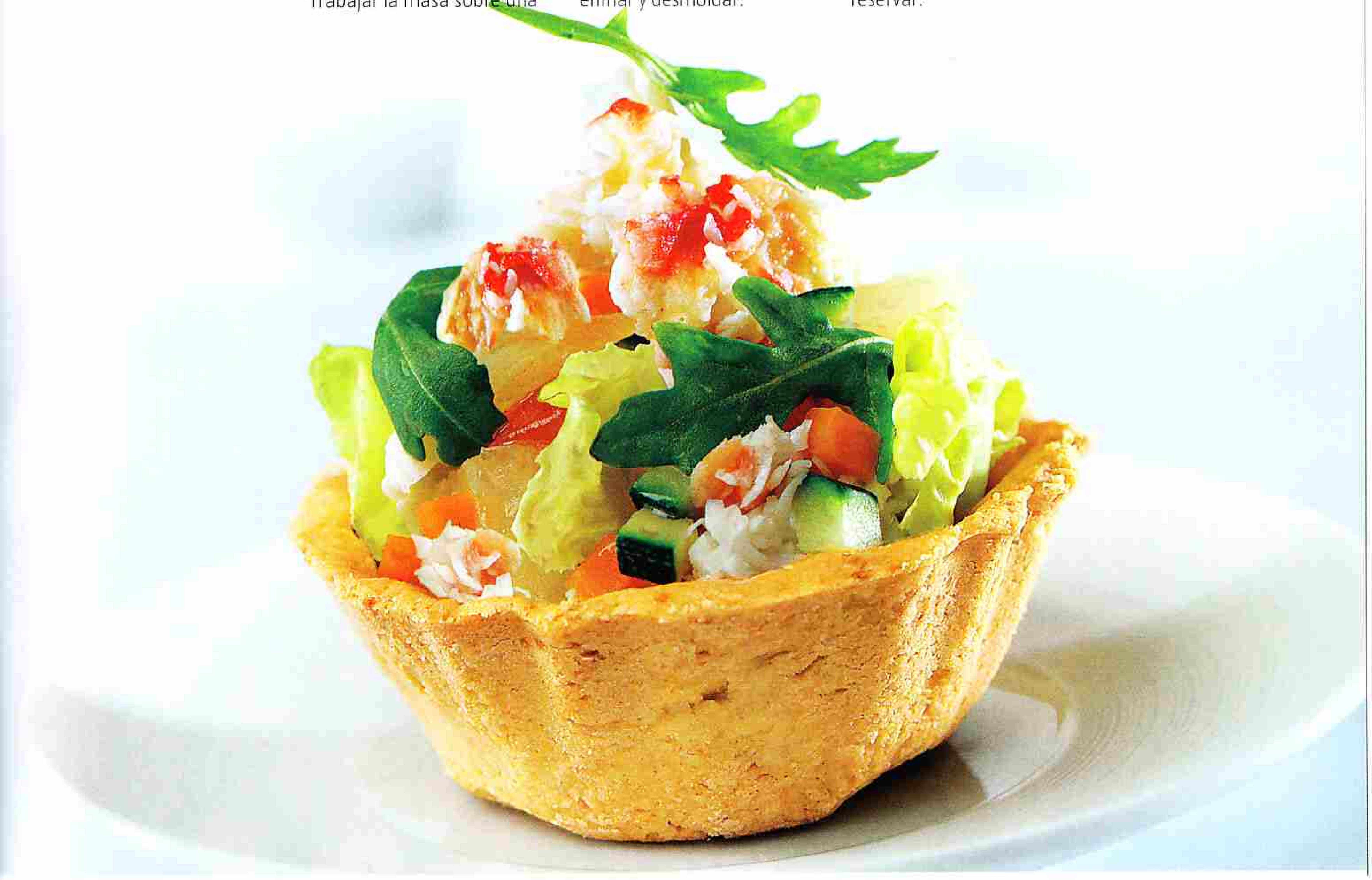
1] Echar en el vaso los ingredientes de la masa quebrada en el mismo orden en el que se indican y programar 15 segundos a velocidad 6 **(velocidad 5 en Thermomix 21)**. Sacar, formar una bola y reservar tapada en la nevera 2 horas.

2] Precalentar el horno. Trabajar la masa sobre una superficie enharinada con un rodillo hasta conseguir una masa fina y cortarla en porciones redondas con un molde. Disponerlas en los huecos de una molde en bandeja para tartaletas, llenarlas con garbanzos secos, presionar un poco y hornear a 180° unos 8-10 minutos, hasta que estén hecha. Sacar, dejar enfriar y desmoldar.

3] Echar en el vaso la zanahoria, el calabacín, la cebolleta y la mantequilla, y trocear 8 segundos a velocidad 4. Programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1.

4] Añadir el aceite y el vinagre y mezclar 4 segundos a velocidad 2. Salpimentar y reservar.

5] Echar la carne de cangrejo y trocear con 2 golpes de velocidad máxima. Sacar y mezclar con el picadillo de verdura, las hojas de lechuga troceadas, la rúcula y la piña troceada. Rectificar de sal, rellenar las tartaletas con la mezcla y servir.



THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
35 min+maceración

Cigala albardada en polvo de cecina

INGREDIENTES

- 4 **cigalas gruesas**
- 100 g de **cecina**
- 200 g de **lentejas cocidas**
- 1/2 **pimiento verde**
- 1/2 **pimiento rojo**
- 1 **cebolla morada** pequeña
- 1 **zanahoria**
- **cilantro**
- **perejil**
- 1/2 **limón**
- una pizca de **comino molido**
- 6 cucharadas de **aceite de oliva**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso los dos tipos de pimiento, la cebolla, la zanahoria y unas hojas de cilantro, y picar 10-12 segundos a velocidad 3 1/3. Reservar en un bol, regar con el zumo de medio limón, salpimentar y aliñar con el aceite y el vinagre. Dejar macerar 24 horas.

2] Precalentar el horno. Disponer la cecina extendida en la bandeja y hornear a 180° unos 20-30 minutos hasta que la cecina esté tostada y crujiente. Colocar la cecina sobre una tabla y pasar el rodillo hasta que se deshaga. Echar la cecina troceada en el vaso y pulverizar con dos o tres toques de turbo. Reservar.

3] Engrasar ligeramente las colas de cigalas peladas (dejar el extremo) y rebozar con el polvo de cecina. Hornear unos 5 minutos a 150°. Mezclar la vinagreta de hortalizas con las lentejas bien escurridas, añadir una pizca de comino y emplatar.

4] Servir la ensalada de lentejas con una cigala albardada y espolvoreada con una pizca de perejil picado.

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
20 minutos

Zarzuela de marisco

INGREDIENTES

4 **salmonetes**
12 **chopitos**
8 **mejillones**
300 g de **gambas**
8 **langostinos**
2 **zanahorias**
2 **puerros**
1 **cebolla**
1/2 **pimiento rojo**
2 **dientes de ajo**
100 ml de **aceite de oliva**
200 g de **tomate natural** triturado (puede ser en conserva)
eneldo
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso el aceite, la cebolla, el pimiento y los ajos, picar 5 segundos a velocidad 5 (velocidad 4 en Thermomix 21) y programar 10 minutos a 100º (90º en Thermomix 21) y velocidad 1. Agregar el tomate, salpimentar y programar 25 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara (velocidad 1 con mariposa).

2] Colocar la varoma y disponer el pescado (menos los salmonetes) y el marisco. Echar un vaso de agua, rectificar de sal y programar 12 minutos a la misma velocidad y temperatura.

3] En una sartén con dos cucharadas de aceite pochar a fuego suave la zanahoria y el puerro rallados o cortados en juliana fina; reservar. En el mismo aceite, marcar a fuego vivo los salmonetes por las dos caras hasta que tomen un poco de color; sacar y añadir a la varoma. Prolongar la cocción 5 minutos más; sacar y reservar el pescado.

4] Triturar la salsa durante unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo (velocidad 4-6-8 en Thermimix 21) hasta obtener una salsa fina. Para espesar, si se desea, programar un par de minutos a temperatura varoma.

5] Servir el pescado y el marisco con la salsa, el sofrito de zanahoria y puerro y un poco de eneldo picado.

Para las celebraciones navideñas

Cocina de gala

Crema fría de melón con jamón

Fácil
4 raciones
30 minutos

INGREDIENTES

- 1 **melón** maduro (unos 2 kg)
- 3 **puerros**
- 2 **cebolletas**
- 4 **patatas**
- 12 lascas de **jamón ibérico**
- 2 **quesitos** en porciones
- 75 ml de **caldo de carne**
- 50 ml de **nata líquida**
- 3 cucharadas de **aceite de oliva**
- 1 cucharada de **mantequilla**
- **menta fresca**
- **pimienta molida**
- **sal**

PREPARACIÓN

1] Echar en el vaso el aceite, la mantequilla, el blanco de los puerros, las cebolletas y las patatas, trocear 8 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos a 100° **(90° en Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir el caldo y programar 15 minutos a la misma temperatura y velocidad. Agregar los quesitos y programar 3 minutos más. Si quedara muy líquido, espesar un par de minutos a temperatura varoma. Salpimentar y triturar unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta que quede una crema fina.

2] Con un sacabocados sacar unas bolitas de la pulpa de melón (2 por comensal). Echar el resto de la pulpa al vaso y triturar el resto a velocidad 5 **(velocidad 4 en Thermomix 21)**. Añadir la crema de verduras ya templada y la nata, y mezclar 4-5 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en la Thermomix 21)**.

3] Servir la crema fría (pero no de nevera) con las bolas de melón, unas lascas de jamón y unas hojitas de menta.

THERMOMIX 21 y 31

Milhojas de foie con manzanas y cecina

Fácil
4 raciones
70 minutos

INGREDIENTES

1 **hígado de pato** (mi-cuit)
2 **manzanas granny smith**
2 **cebollas** grandes
2 cucharada de **azúcar**
2 cucharadas de **mantequilla**
3 cucharadas de **aceite de oliva**
100 g de **cecina o jamón ibérico**
300 ml de **Pedro Ximénez**
75 g de **azúcar**
frambuesas deshidratadas
1/2 **limón**
sal

PREPARACIÓN

1] Echar el aceite, la mantequilla, las cebollas y una manzana pelada y troceada en el vaso, picar 8-10 segundos a velocidad 4 **(velocidad 3 en la Thermomix 21)** y programar 10 minutos a 90° y velocidad 1. Añadir el azúcar y 2 cucharadas de vino Pedro Ximénez y programar 15 minutos a 80° y velocidad 1. Sazonar. La mezcla debe quedar muy blanda y caramelizada. Reservar.

2] Poner en un cazo al fuego el resto del vino y del azúcar y dejar reducir a fuego bajo aproximadamente media hora ,hasta que espese y se reduzca.

3] Partir la otra manzana, quitar el corazón y cortar en láminas lo más finas posible y rociar con unas gotas de limón. Cortar el hígado de pato en láminas de medio centímetro (mojar la hoja del cuchillo para que sea más fácil).

4] Montar en una fuente una especie de lasaña y disponer las siguientes capas: manzana, cebolla, hígado y cecina; repetir otra capa igual y terminar con manzana; reservar en la nevera para que compacte.

5] Sacar de la nevera media hora antes de consumir y servir en porciones con la reducción de Pedro Ximénez tibia y unas frambuesas deshidratadas.

Pedro Ximénez

Este es un vino generoso dulce propio del Marco de Jerez y de Montilla-Moriles en Andalucía. El vino se realiza a partir de pasas de uvas Pedro Ximénez que han sido secadas al sol. Estas son un tipo de uva moscatel, que se conoce también por otros nombres como: alamis, pedro ximén, pero ximén, ximén y ximénez.

Según se dice, la uva toma su nombre de un mercenario alemán del tercio de Flandes, Peter Siemens, que trajo unas cepas con las cuales elaboraban el vino alemán (tal vez *riesling*) en el siglo XVI, aunque la historia probablemente sea apócrifa dado que ninguna uva del Rihn se parece a la Pedro Ximénez y es muy difícil que una cepa del norte de Europa, se aclimatase al clima del sur español. Otra teoría relaciona la uva Pedro Ximénez con las malvasía de Lanzarote. Se trata de una planta que necesita mucho sol y es sensible a las enfermedades. Tiene racimos de tamaño mediano bastante compactos.

El vino Pedro Ximénez suele tomarse acompañando a postres. Su sabor dulce intenso puede intensificar el sabor de cualquier postre dulce: pasteles, helados, etc.

Actualmente se está extendiendo mucho el maridaje en otros platos, por ejemplo la carne al Pedro Ximénez o los platos con salsa de reducción de Pedro Ximénez (normalmente una reducción del 50% aproximadamente, lo que da un sabor muy dulce al plato que acompañe).

THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
35 min+maceración

Ostras sobre tártar de centolla con gambas y crema caliente

INGREDIENTES

1 **centolla cocida**
200 g de **gambas cocidas**
8 **ostras**
4 **puerros**
1 **patata**
2 cucharadas de **mantequilla**
350 ml de **caldo de pescado** (puede ser de cubito)
100 ml de **aceite de oliva**
1/2 **pimiento verde**
1 **pimiento morrón**
1 **cebolleta**
2 cucharadas de **vinagre**
1 **limón**

PREPARACIÓN

1] Desmenuzar la carne de centolla, mezclar con las gambas troceadas, regar con los jugos de la centolla y reservar.

2] Echar en el vaso el pimiento, la cebolleta y cebollino, y picar 8 segundos a velocidad 4 **(velocidad 3 en Thermomix 21**. Añadir el pimiento morrón y picar 3-4 segundos más. Añadir el aceite, el vinagre, el zumo de medio limón, sal y pimienta, y mezclar 4 segundos a velocidad 1. Regar con este aliño el marisco y dejar macerar en la nevera 24 horas.

3] Echar en el vaso 2 cucharadas de aceite, la mantequilla, el blanco de los puerros y las patatas, trocear 6 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir el caldo y programar 15 minutos a la misma temperatura y velocidad.

4] Salpimentar y triturar unos segundos a velocidad 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)** hasta que quede una crema fina. Reservar. Sacar el salpicón de la nevera medio hora antes de servir. Montar el plato con un fondo de crema de puerros, un poco de salpicón de marisco, un par de otras regadas con limón y un poco de cebollino picado por encima.

Desfile de langostinos al romesco

Fácil
4 raciones
50 minutos

INGREDIENTES

- 24 **langostinos**
- 4 **ñoras**
- 1 **cabeza de ajos**
- 1 **diente de ajo**
- 1 **cebolla**
- 4 **tomates** maduros
- 200 ml de **aceite de oliva**
- 50 ml de **vinagre**
- 50 g de **avellanas**
- 20 g de **almendras**
- 2 rebanadas de **pan**
- 150 ml de **caldo de pescado** (puede ser de cubito)
- **sal**

PREPARACIÓN

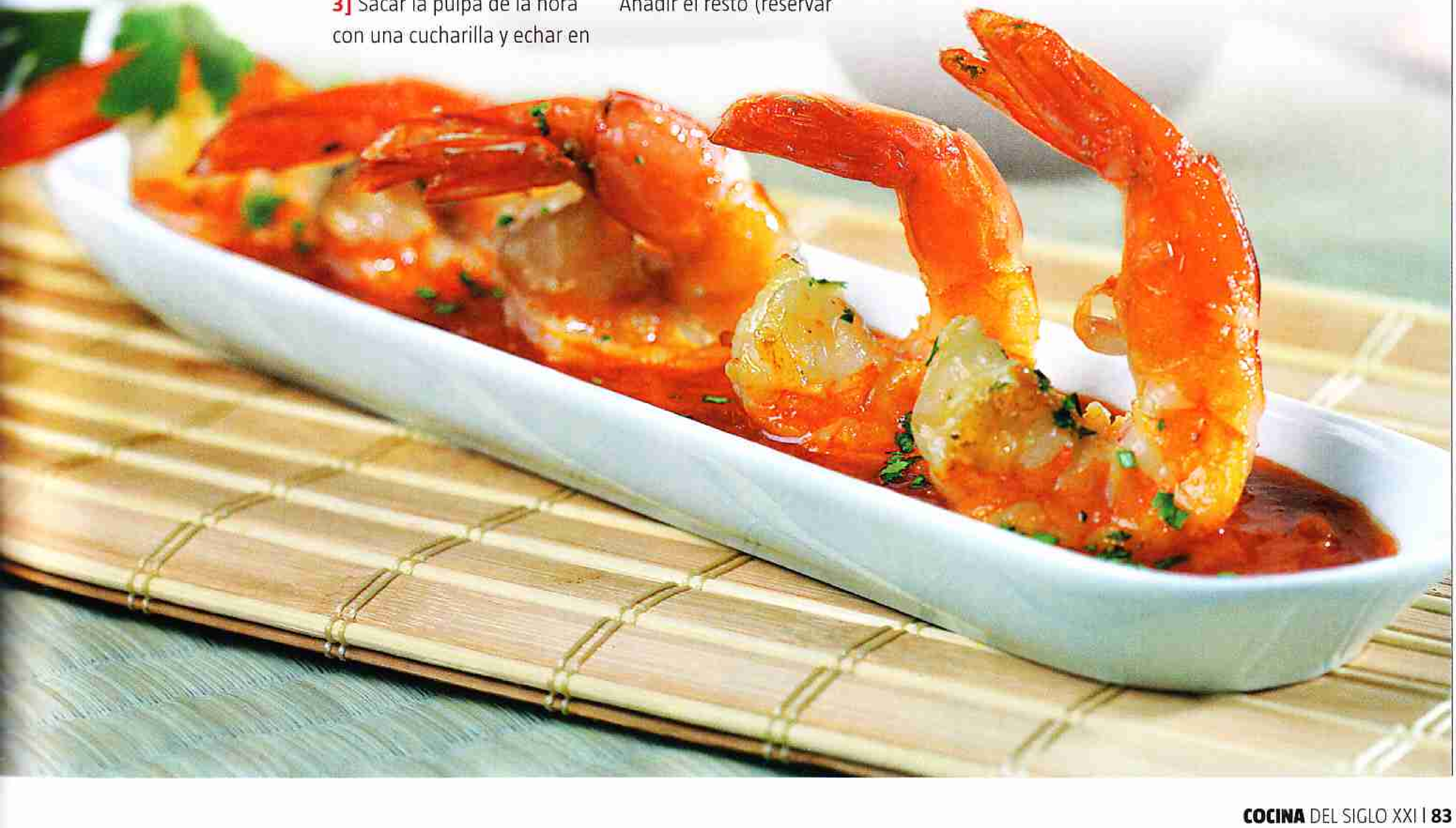
1] Precalentar el horno. Dejar en remojo las ñoras. Tostar las rebanadas de pan y reservar en un bol regadas con vinagre.

2] Disponer en una bandeja de horno tres tomates y la cabeza de ajos partida por la mitad, sazonar, regar con un hilo de aceite y asar a 180° C hasta que se ablanden, unos 20 minutos. Si los tomates empiezan a tomar color, tapar con papel de aluminio.

3] Sacar la pulpa de la ñora con una cucharilla y echar en el vaso. Añadir los tomates asados pelados y sin semillas, los ajos asados y el pan remojado en vinagre previamente escurrido. Triturar 8 segundos a velocidad 5 (**velocidad 4 en la Thermomix 21**). Incorporar las avellanas, las almendras y el ajo crudo y triturar a 5-7-9 (4-6-8 en Thermomix 21) progresivo hasta obtener una crema. Echar la mitad del resto del aceite y programar 12 segundos a velocidad 7 (**velocidad 6 en la Thermomix 21**). Añadir el resto (reservar 3 cucharadas) y volver a programar 12 segundos a velocidad 7 (**velocidad 6 en la Thermomix 21**). Rectificar de sal y de vinagre y reservar.

4] Lavar y secar el vaso, añadir un tomate pelado y sin semillas, la cebolla troceada y 3 cucharadas de aceite, picar 8 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 5 minutos a 100° (**90° en la Thermomix 21**) y velocidad 2. Incorporar el caldo y programar 10 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Colocar el cestillo, incorporar los langostinos, sazonar y cocinar 3-4 minutos más a 100° y velocidad 4. Reservar los langostinos.

5] Servir los langostinos pasados unos segundos por una plancha caliente con unas gotas de aceite, pelados, espolvoreados con perejil y dispuestos sobre la salsa romesco.



THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
60 min+reposo

Caldereta de langosta con chocolate

INGREDIENTES

4 **langostas** (unos 400 g cada una)
6 cucharadas de **aceite de oliva**
1 Kg. de **cebollas**
1 Kg. de **tomate triturado** en conserva
1 **pimiento**
4 **dientes de ajo**
1 cucharada de **chocolate en polvo**
una pizca de **azúcar**
1 manojo de **perejil**
1 hoja de **laurel**
sal

PREPARACIÓN

1] Separar la cabeza del cuerpo de las langostas y extraer las patas. Trocear las cabezas y partir los cuerpos por la mitad a lo largo.

2] Calentar una cazuela amplia con 2 cucharadas de aceite y saltear las langostas, incluidos los jugos que hayan soltado al partirlas. Reservar. Echar el aceite del sofrito en el vaso, añadir 4 cucharadas más, echar las cebollas, el pimiento y los ajos, y programar 7 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Incorporar el tomate, sazonar, añadir una pizca de azúcar y programar 12 minutos a las misma temperatura y velocidad.

3] Agregar 1 vaso de agua, colocar el cestillo con la langosta (si no cabe toda hacer esta operación en dos tandas), el laurel y el perejil, y programar 20 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1

4] Sacar las cabezas y machacar en el mortero, escurrir con un colador fino apretando para que salgan los jugos y mezclar estos con el chocolate en polvo y un par de cucharadas de agua.

5] Echar este majado sobre la langosta, rectificar de sal y volver a programar 10 minutos a temperatura varoma y velocidad cuchara **(velocidad 1 con mariposa en la Thermomix 21)**.

6] Dejar reposar 4 horas y servir espolvoreado con perejil.

Montadito de puré de patata y tomate con sardina y cebolla

Fácil
4 raciones
45 min+maceración

INGREDIENTES

1 **cebolleta**
3 **patatas**
4 **tomates rojos**
200 ml de c**aldo** (puede ser de cubito)
2 **dientes de ajo**
4 **sardinas**
1 cebolla roja
1 **limón**
100 ml de **aceite de oliva**
2 cucharadas de **mantequilla**
cilantro
perejil
nuez moscada
bolas de pimienta
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Quitar las cabezas y espina central de las sardinas y ponerlas abiertas y extendidas en una fuente.

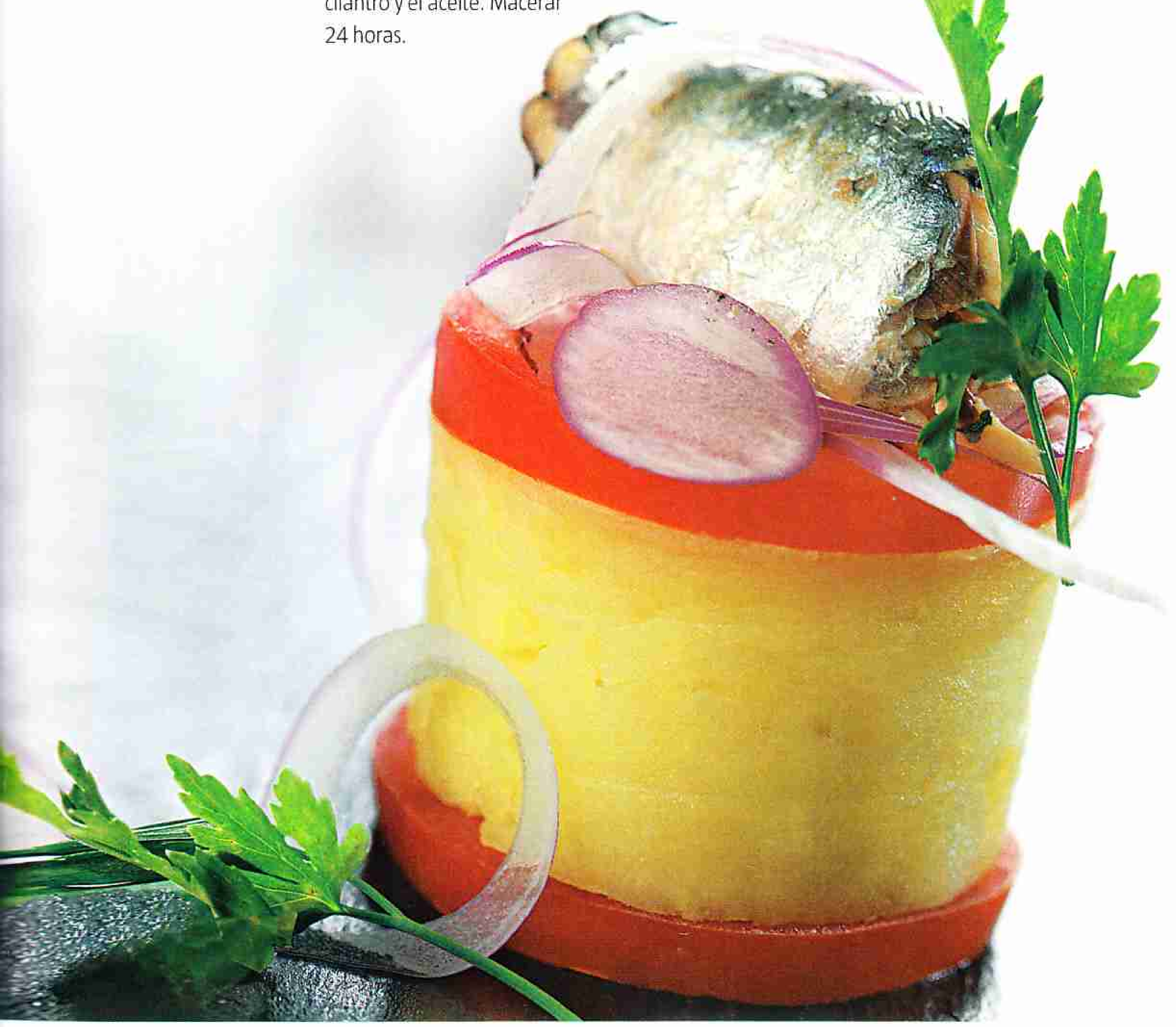
2] Sazonar y cubrir con la cebolla morada en juliana, los ajos fileteados, unas bolas de pimienta, el zumo del limón, ralladura de su piel, hojas de cilantro y el aceite. Macerar 24 horas.

3] Echar en el vaso dos cucharadas de aceite, la mantequilla, la cebolleta y las patatas troceadas, picar 12 segundos a velocidad 5 **(velocidad 4 en la Thermomix 21)** y programar 5 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir el caldo y programar 15 minutos a la misma temperatura y velocidad. Triturar unos segundos a 5-7-9 progresivo **(4-6-8 en Thermomix 21)**. Salpimentar, añadir nuez moscada y reservar. Precalentar el horno.

4] Extender el puré sobre una superficie con papel de aluminio y cortar círculos con un corta pastas o un molde. Poner en la bandeja del horno cubierta con papel de aluminio pintado con aceite y hornear 8-10 minutos a 180°.

5] Hacer unos rollitos con las sardinas. Partir los tomates y utilizar sólo las rebanadas centrales, más grandes.

6] Montar colocando una rodaja de tomate, encima 2 o 3 rodajas de puré de patata, cubrir con otra de tomate y encima la sardina y cebolla morada.



THERMOMIX 21 y 31

Fácil
4 raciones
35 minutos

Rollitos de ternera guisados con setas y aceitunas

INGREDIENTES

8 filetes de **ternera** (de unos 100 g cada uno)
2 **cebollas**
2 **dientes de ajo**
1 hoja de **laurel**
150 g de **setas**
200 g de **aceitunas gordal**
2 cucharadas de **tomate frito**
200 ml de **vino blanco**
100 g de **guisantes cocidos**
1 vaso de **caldo** (puede ser de cubito)
1 **pimiento rojo** asado (puede ser en conserva)
harina
1-2 **huevos**
8 cucharadas de **aceite de oliva**
aceite de oliva para freír
pimienta molida
sal

PREPARACIÓN

1] Echar 4 cucharadas de aceite en el vaso. Añadir 1 cebolla, picar 8 segundos a velocidad 4, y programar 5 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Añadir las setas y la mitad de las aceitunas troceadas, picar 4 segundos a velocidad 3 1/2 y programar 3 minutos más a la misma velocidad y temperatura. Salpimentar y reservar.

2] Rellenar los filetes con la mezcla anterior. Enrollar, atar con bramante, sazonar, rebozar con harina y huevo batido, freír en abundante aceite caliente y dejar escurrir sobre papel absorbente.

3] Lavar y secar el vaso. Echar 4 cucharadas de aceite en el vaso, añadir la otra cebolla y el ajo, y picar 8 segundos a velocidad 4. Incorporar el tomate y programar 3 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 1. Agregar el vino y el caldo, colocar el cestillo, añadir el laurel y los rollitos de carne y el resto de las aceitunas, y programar 5 minutos a 100° **(90° en la Thermomix 21)** y velocidad 4.

4] Agregar los guisantes, y los pimientos en tiras y programar 5 minutos a temperatura varoma.

5] Servir los rollitos en rodajas con su propia salsa y las aceitunas, los guisantes y el pimiento a modo de guarnición.

La cocina en internet

LO NUEVO

www.recetasdiarias.com

Para no perder tiempo

Esta página web ofrece la posibilidad de obtener recetas que se preparan en un tiempo récord (unos 20 minutos), pero también ayuda en la difícil decisión de qué comer cada día con una propuesta diferente. Su apartado con información nutricional será muy útil para todos los que deseen cuidarse. Se divide en una tabla de calorías para conocer las necesidades calóricas de cada persona; una de consumo calórico para calcular el gasto de energía por actividad; y, un calendario de verduras de temporada.

www.vegetania.com

Más que verduras

No es sólo una página de recetas elaboradas con verduras. Vegetania permite conocer las característica nutritivas, beneficios y otras curiosidades de más de 30 verduras. Ordenadas alfabéticamente, se puede descubrir desde su origen hasta los diferentes modos de preparación, pasando por su conservación. Destacamos el apartado 'El experto responde', donde los más inquietos podrán exponer sus dudas de forma anónima. Tras ser respondidas, pueden ser consultadas por otros usuarios.

www.sinoloveonolocreo.es

Cocinar con microondas

Whirpool lanza esta práctica herramienta virtual para acabar con el mito de que los microondas solo sirven para calentar leche. Ganar tiempo y agilidad son premisas básicas de este nuevo concepto de cocina. Propone recetas, trucos y consejos para freír y cocinar con sus hornos-microondas gracias a las funciones Crisp y Vapor. La web se estructura en cinco secciones que la convierten en una guía de fácil consulta. Todo para sacarle el mayor rendimiento al microondas y conseguir el mejor resultado.

Glosario

Los avances tecnológicos han traído muchas mejoras en nuestra vida diaria, pero también han incorporado muchas palabras al lenguaje que no todos conocen. Les ofrecemos este práctico catálogo de terminología de las telecomunicaciones para que puedan familiarizarse con algunas de ellas.

Archivo: Documentos, fotos, música y hojas de cálculo que se almacenan dentro de archivos del disco duro del ordenador.

Bluetooth: Sistema de comunicación inalámbrico entre los dispositivos de un único usuario. La forma más habitual de utilizar Bluetooth es entre un teléfono móvil y unos cascos, pero también lo puede utilizar para sincronizar su PDA y su portátil.

Byte: Un bit es una especie de interruptor de actividad/inactividad y también constituye la más pequeña unidad de información que puede almacenar un ordenador. Un byte está constituido por 8 bits y puede representar un único carácter alfanumérico. Un kilobyte son 1024 bytes: unas cuantas líneas de texto.

Caché: Una pequeña cantidad de memoria de alta velocidad, integrada en el propio procesador central.

Disco duro: Se trata de la memoria permanente o «a largo plazo» del ordenador. El disco duro es allí donde se almacena el sistema operativo y las aplicaciones, junto con los documentos y demás proyectos que creemos nosotros.

Vichyssoise

Fácil 6 raciones 60 minutos

Ingredientes

400 g de blanco de puerros
50 g de aceite de oliva
50 g de mantequilla
200 g de agua
300 g de patatas
700 g de caldo de ave
400 g de leche evaporada
sal
pimienta blanca
nuez moscada
cebollino

Preparación

▸ Poner los puerros en el vaso y programar 4 segundos, velocidad 5 **(velocidad 4 en la TM21)**.
▸ Agregar el aceite y la mantequilla, y programar 12 minutos, temperatura varoma, velocidad 2. Después añadir los 200 g de agua y programar 1 minuto, velocidad progresiva 5-10 para que el puerro quede bien triturado.
▸ Añadir las patatas troceadas, la sal, la pimienta y el el caldo. Programar 20 minutos, 100º, velocidad 1 **(temperatura 90º en la TM21)**. Dejar que baje un poco la temperatura y triturar programando 1 minuto, velocidad 7 **(velocidad 6 en la TM21)**.
▸ Incorporar la leche evaporada y programar 8 minutos, 90º, velocidad 3. Servir muy fría, con cebollino picado.

Salmón relleno de su mousse con salsa de mango

Media 6 raciones 75 minutos

Ingredientes

250 g de salmón
25 g de mantequilla
200 g de nata
1 cdta. de sal
Pimienta de Cayena
1 pellizco de nuez moscada
1 pellizco de pimienta blanca
PARA LA SALSA DE MANGO
1 mango
50 g de brandy
½ cdta. de pimienta verde
½ cdta. de curry
300 g de caldo de pescado
200 g de nata
1 yogur natural
PARA DECORAR
2 zanahorias
250 g de alubias verdes
2 filetes de salmón
perejil

Preparación

▸ Limpiar bien los lomos de salmón y sacar de los mismos 250 g para el relleno.
▸ Poner en el vaso los trocitos de salmón con la mantequilla y triturar 15 segundos a velocidad 6 **(velocidad 5 en la TM21)**.
▸ Agregar 200 g de nata, 5 g de sal, pimienta de cayena, nuez moscada y pimienta blanca al gusto. Volver a triturar 15 segundos a la misma velocidad. Poner la mousse en una manga pastelera y reservar en la nevera.
▸ Pelar y quitar el hueso al mango y ponerlo en el vaso junto con el brandy, la pimienta verde en grano y el curry en polvo y programar 5 minutos, temperatura varoma y velocidad 1.
▸ Añadir el caldo de pescado y programar 25 minutos a temperatura Varoma y velocidad 1. Mientras alcanza la temperatura Varoma, colocar uno de los lomos sobre film transparente, salpimentar y rellenar con la mousse reservada.
▸ Salpimentar el otro lomo y colocarlo encima. Enrollar con el film transparente apretando bien intentando que quede bien formado el pez sin que se salga el relleno. Situar en el recipiente Varoma junto con las zanahorias y las judías partidas en juliana.
▸ Tapar y colocar sobre la tapa de la Thermomix. Comprobar que queden todavía 20 minutos de tiempo. Acabado el tiempo, retirar el recipiente varoma y reservar.
▸ Terminar la salsa incorporando la nata por el bocal y programar 5 minutos a 90º y velocidad 1.
▸ Agregar el yogur y triturar todo durante 30 segundos, velocidad progresiva 5-10. Rectificar si es preciso el punto de sal.

Profiteroles con chocolate caliente

Media 30 unidades 60 minutos

Ingredientes

500 g de nata para montar
80 g de azúcar glass
130 g de agua
120 g de leche
100 g de mantequilla
½ cdta. de sal
10 g de azúcar
160 g de maicena
4 huevos
500 g de cobert. de chocolate

Preparación

▸ Pesar la harina y reservar. Verter en el vaso el agua, la mantequilla, la sal y los 10 g de azúcar y programar 5 minutos a 90º y velocidad 2.
▸ Agregar la harina de golpe y programar 15 segundos a velocidad 4. Dejar templar retirando el vaso de la máquina.
▸ En la máquina, programar velocidad 4 y añadir los huevos de a poco. Dejar reposar en una manga pastelera.
▸ Precalentar el horno a 250º y cuando esté caliente hacer montoncitos de masa, con la manga, sobre una bandeja engrasada, separados unos de otros.
▸ Bajar la temperatura a 200º, y hornear durante 20-30 minutos aproximadamente sin abrirlo.
▸ Colocar la mariposa en las cuchillas, agitar bien el envase de la nata, echar en el vaso y programar velocidad 3 ½. No programar tiempo y estar pendiente hasta que haya montado. Una vez montada, incorporar el azúcar glass y mezclar con la espátula.
▸ Hacer un corte transversal a los profiteroles e ir rellenándolos con la nata montada reservada. Colocarlos en una fuente de servir formando una pirámide.
▸ Antes de servir, preparar la cobertura de chocolate al baño maría y regar los profiteroles.